บันทึกเรื่อง
พาณี รัตนสมบัติ

ซึ่งเคยตายมาแล้วถึงสามครั้ง

เมื่อฟื้นกลับคืนมาแล้วได้เล่าเรื่องเมืองสวรรค์ให้ฟัง

และ

วิธีทำสมาธิเบื้องต้น

ของ

อาจารย์ทั้งหลาย

วันที่ ๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๐๗

บันทึกเรื่อง
พาณี รัตนสมบัติ

ซึ่งเคยตายมาแล้วถึงสามครั้ง
เมื่อฟื้นกลับคืนมาแล้วได้เล่าเรื่องเมืองสวรรค์ให้ฟัง

และ

วิธีทำสมาธิเบื้องต้น

ของ

ท่านอาจารย์ทั้งหลาย

วันที่ ๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๐๗



พาณี รัตนสมบัติ

ชาตะ

๑๗ พฤษภาคม ๒๔๕๐

มตะ

๒๒ มกราคม ๒๕๐๗

ຄື້ນແຄມແຄ້ວ ໂຂງພ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



คำนำ

พาณี รัตนสมบัติ เป็นภรรยาที่ดีที่สุดของผม พาณีฯ ได้ทำหน้าที่ของภรรยาอย่างสมบูรณ์ไม่มีอะไรจะติได้และทำหน้าที่ของแม่ต่อลูกอย่างดียิ่ง นับตั้งแต่แต่งงานอยู่ด้วยกันมาประมาณ ๓๐ ปี เราไม่เคยทะเลาะหรือโต้เถียงกันรุนแรงเลยพาณีฯจะพูดทำสิ่งใดมีเหตุมีผลและอธิบายให้เข้าใจได้เสมอ พาณี ฯ เป็นเหมือนเพื่อนที่ดีเป็นที่ปรึกษาอย่างดีเลิศ เพราะในบางครั้งเมื่อเกิดมีปัญหาอะไรขึ้น พาณี ฯ ก็จะช่วยใช้ปัญญาทางสมาธิ หาทางแก้ไขให้ดี ได้อย่างถูกต้อง พาณี ฯ เป็นทั้งหมอดูและหมอยาประจำตัวผมและบุตรหลานทุกคน แม้ว่าพาณี ฯ ใกล้จะถึงแก่กรรมแล้วก็ยังได้แนะนำให้ความสว่างแก่ผมอีก โดยสั่งว่า

๑. ขอให้พยายามทำกุศลต่อไปอย่าได้ท้อใจในเรื่องการทำบุญ

๒. ขอให้หมั่นทำสมาธิ ให้สม่ำเสมอตลอดไปอย่าละทิ้งเสีย การทำสมาธิจะนำผลดีมาให้

๓. อย่าทำตัวให้มีความเศร้าโศก เพราะความเศร้าโศกไม่มีผลดีแก่ร่างกายประการใดเลย

ผมรักและสงสารพาณี ฯ มาก แม้ว่าจะรู้อยู่ในใจว่าการจากไปของพาณี ฯ นั้นจะเป็นการจากให้พ้นจากความทุกข์ไปสู่ความสุขในสวรรค์ชั้นฟ้าก็ตาม แต่ใจนั้นก็ไม่ต้องการให้พาณี ฯ จากไปอยู่นั่นเอง

อนึ่ง ในระหว่างเวลาที่พาณี ฯ ได้ถึงแก่กรรมมาจนถึงวันฌาปนกิจนี้ ได้มีท่านผู้ที่เคารพนับถือตลอดจนเพื่อนฝูงของพาณีฯ และของผมได้กรุณาเอื้อเฟื้อช่วยเหลือเป็นเจ้าภาพในการสวดพระอภิธรรม และได้ไปแสดงความเสียใจด้วยตนเอง โทรเลข และหนังสือก็ดีนั้น ผมขอขอบพระคุณอย่างสูงไว้ในที่นี้ด้วย.

สาย รัตนสมบัติ

๔ พฤษภาคม ๒๕๐๗

บันทึกเรื่องของพาณี รัตนสมบัติ

ซึ่งเป็นเรื่องจริง ๆ ที่ข้าพเจ้าประสบมาด้วยตนเองบางส่วน

ประวัติทั่วไปของพาณี รัตนสมบัติ

พาณี เกิดวันศุกร์เดือน ๗ ปีมะแม ตรงกับวันที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๔๕๐ ถึงแก่กรรมที่โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า เมื่อวันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๐๗ มีอายุได้ ๕๖ ปี ๘ เดือน ๕ วัน

การแต่งงาน แต่งงานกับนายสาย รัตนสมบัติ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๖ มีบุตร ๒ คนคือ

๑. นายสัมพันธ์ รัตนสมบัติ สำเร็จการศึกษาครั้งสุดท้ายจากประเทศญี่ปุ่น

๒. นางสาวจิราพรรณ รัตนสมบัติ สำเร็จการศึกษาครั้งสุดท้ายที่ประเทศอังกฤษ

การศึกษา เรียนที่โรงเรียน เอส. พี.จี.

อาชีพ เคยเป็นเจ้าของโรงเรียน และเป็นครู

ศาสนา เดิมนับถือศาสนาคริสต์ เนื่องจากอยู่โรงเรียนกินนอนของแหม่มมาตั้งแต่เด็ก ๆ ต่อมาได้เปลี่ยนการนับถือศาสนาคริสต์มาเป็นนับถือศาสนาพุทธ

การนับถือศาสนาพุทธนี้ พาณีฯ ได้ศึกษาพระธรรมและปฏิบัติทางสมถกรรมฐาน และสมาธิอย่างเคร่งครัดที่สุด วัดที่ให้ธรรมะแก่พาณี ฯ เป็นส่วนมากคือ

๑. วัดพระแก้ว ฯ เป็นวัดเริ่มแรกที่พาณี ฯ ได้ถวายตัวเป็นลูก และเป็นที่ฟังธรรม

๒. วัดราชประดิษฐ์ ฯ ฟังธรรมและถือศีล

๓. วัดเขาวัง จังหวัดราชบุรี เป็นวัดที่ไปถือศีลในระหว่างเข้าพรรษาประมาณปีละ ๓ เดือน

๔. วัดอโศการาม จังหวัดสมุทรปราการ เป็นวัดที่เคยบวชชี และเมื่อบวชชีแล้วพาณี ฯ ไม่อยากจะสึกจนต้องขอร้องให้สึกเพื่อมาดูแลบ้านเรือน

๕. การปฏิบัติทางธรรมะ เป็นปกติประจำวันคือ

ตอนเช้า ใส่บาตรทุกวัน ต่อจากนั้นก็เข้าห้องพระ สวดมนต์ แล้วจึงไปทำธุระอื่น ๆ

ตอนเย็น สวดมนต์ แล้วจึงไปรับประทานอาหารเย็น

ก่อนนอน สวดมนต์โดยมีลูกประคำนับอยู่ในมือ ต่อจากนั้นก็นั่งทำสมาธิตาม เวลาที่เห็นสมควร

๖. การถือศีล ๘ พาณี ๆ ได้ถืออย่างสำรวมจริงๆ ธรรมดาพาณีฯถือศีล ๘ ในระหว่างเข้าพรรษาทุกปี และในวันพระถ้าวันไหนรับศีลก็รับประทานมื้อเดียวเท่านั้น ถ้าเป็นวันพระสิ้นเดือนก็ไม่ นอนตลอดคืนคือทำ สมาธิและเดินจงกรม

จิตใจและนิสสัย มีเมตตากรุณาเป็นอย่างสูง โดยปกติเป็นคนมีสัจจะพูดอะไรไปแล้ว ต้องพยายามทำ ไม่ละเลยสัจจะ

การสร้างบุญสร้างกุศล นอกจากใส่บาตรเป็นประจำวันแล้ว ทุก ๆ ปีได้ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า บวชพระ ซ่อมแซมพระที่ชำรุด และสร้างพระตามแต่โอกาสจะอำนวยให้ ครั้งสุดท้ายได้สร้างพระประธานในโบสถ์ให้วัดบ้านนา อำเภอแกลง จังหวัดระยอง หน้าตักกว้าง ๕๙ นิ้ว เป็นพระปางประทานพร ลักษณะเหมือนพระสุโขทัย การสร้างพระประธานองค์นี้ได้สร้างขึ้นตามนิมิตรในระหว่างนั่งสมาธิ และพาณีฯ ได้บอกวิธีปฏิบัติในการเท

ทองนี้ไว้ครบถ้วนทุกประการ ตั้งแต่วันเริ่มปั้นหุ่นตลอดจนกระทั่งเวลาเททอง ตามปกติธรรมดาแล้วพาณี ฯ ไม่เคยได้รับการศึกษาทางช่างนี้มาเลย แต่บอกให้ทำได้ถูกต้องเป็นอย่างดี ตลอดทั้งให้บุตรทั้งสองคนนำทองคำเท่าที่จะสมัครใจใส่ลงไปปนกับโลหะที่จะเททองในวันนั้นด้วย ฯ

วิธีการเปลี่ยนการนับถือศาสนาคริสต์
มานับถือศาสนาพุทธด้วยแรงอธิษฐานของพาณีฯ

เนื่องจากพาณี ฯ ได้อยู่โรงเรียนกินนอนมาตั้งแต่เด็ก ๆ และโรงเรียนนั้นเป็นโรงเรียนสอนศาสนาคริสต์ พาณี ฯ ได้รับการอบรมมาแต่ชั้นต้น ดังนั้นก็เลยพลอยนับถือคริสต์ไปด้วย ต่อมาเมื่อกลับมาอยู่บ้านในบ้านนั้นก็มี ๒ ศาสนาขึ้น คือมีทั้งผู้ที่นับถือพุทธและนับถือคริสต์ พาณี ฯรู้สึกไม่สบายใจในเรื่องศาสนานี้นัก ฉะนั้นในคืนวันหนึ่งก่อนนอนจึงไปบูชาคริสต์และบูชาพุทธ อธิษฐานใจบอกพระเยซูกับพระพุทธเจ้าให้มาต่อสู้กันจะด้วยวิธีใดก็ได้ ถ้าผู้ใดชนะก็จะขอนับถือผู้นั้น ทั้งนี้เพื่อจะได้ถือเป็นทางตัดสินใจว่าสมควรจะได้นับถือศาสนาฝ่ายไหนจึงจะถูกจะดีกว่ากัน ในคืนนั้นมีนิมิตรให้เห็นว่ามีพระสงฆ์อายุมากห่มจีวรเก่าคร่ำ มายืนอยู่ที่หัวนอนแล้วบอกว่าการที่จะให้พระเยซูกับพระพุทธเจ้ามาทำการต่อสู้กันนั้น เป็นการเข้าใจผิดในหลักธรรมของพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้านั้นไม่ประสงค์จะให้มีการต่อสู้การใช้กำลังกันในแบบนั้น พระองค์ทรงสั่งสอนให้มีเมตตากรุณาและช่วยชี้ทางให้คนที่ปฏิบัติตามได้พ้นจากความทุกข์แล้วกลับมีความสุข โดยอาศัยธรรมะของพระองค์เป็นหลักปฏิบัติเท่านั้น และในคืนนั้นไม่

ปรากฏว่ามีพระเยซูไปแสดงตนให้เห็นในนิมิตรประการใด เช้าวันรุ่งขึ้น พาณี ฯ จึงได้เล่าเรื่องนั้นให้คุณแม่ฟัง คุณแม่จึงบอกว่าการนิมิตรเช่นนั้นแสดงว่า พระพุทธศาสนา ชนะตามที่พาณี ฯ อธิษฐาน แล้ว ต่อไป สมควรจะต้องนับถือพระพุทธศาสนาแทนได้แล้ว และในวันนั้นก็ได้นำตัวพาณี ฯ ไปถวายตัวเป็นลูกพระแก้วมรกต และพาณี ฯ ได้เริ่มฟังธรรมะซึ่งพระเทศน์ตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา การศึกษาธรรมะในขั้นต้นส่วนมากได้แก่การฟังเทศน์ที่วัดพระแก้ว ฯ นี้เป็นส่วนใหญ่ พาณี ฯ ได้นับถือกราบไหว้พระแก้วฯ เป็นประจำวันแทนพระเยซูตั้งแต่วันที่ถวายตัวเป็นลูกพระแก้วฯ นั้นเป็นต้นมา

พาณี ฯ กับความศักดิ์สิทธิ์ของพระแก้วมรกต

๑. พาณี ฯ จะหาพระแก้วฯห้อยคอแทนกางเขน เมื่อพาณี ฯ ได้หันมานับถือพุทธและได้ถวายตัวเป็นลูกพระแก้วฯแล้ว พาณีฯ ขอให้ช่วยหาพระแก้วฯ มาห้อยคอ ต่อจากนั้นมาอีกประมาณ ๗ วัน พาณี ฯ ก็มาแจ้งกับข้าพเจ้าว่าที่ให้หาพระแก้วฯ นั้น ไม่ต้องหาต่อไปแล้ว พาณี ฯ ว่าพระแก้วฯ ท่านมาบอกว่าอย่าไปเที่ยวหาพระแก้วฯ จากที่ไหนมาเลย ท่านมีองค์เดียวเท่านั้น ถ้านับถือและระลึกถึงท่านจริง ท่านก็จะมาช่วยได้ให้เอาจิตใจไปเคารพท่านก็ใช้ได้แล้ว

๒. เมื่อ คราวพาณี ฯ ทำ การผ่าตัดใหญ่ ครั้งหนึ่งที่ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ พาณี ฯ ต้องอยู่ในห้องผ่าตัดถึง ๙ ชั่วโมงเศษเพราะโลหิต

ออกมาในระหว่างที่จะหมดสติเมื่อใด พาณี ฯ ว่าได้ระลึกถึงพระแก้วฯ ขอให้ช่วย ต่อจากนั้นก็จะมีกลิ่นน้ำหอมฟัดฟุ้งเข้ามาถูกตัวทำให้รู้สึกชื่นใจและสบายใจทุกครั้งก่อนที่จะเป็นลม

๓. ในวันหนึ่งในระหว่างสงคราม ในคืนวันนั้นในจังหวัดพระนครได้ถูกข้าศึกทิ้งระเบิดเกือบตลอดคืน เพราะเป็นคืนเดือนหงาย ในระหว่างที่ข้าศึกกำลังทิ้งลูกระเบิดอยู่นั้น พาณี ฯ ได้ขึ้นจากหลุมหลบภัยไปนอนบนเตียงเหมือนปกติธรรมดา ข้าพเจ้าได้ขึ้นไปตามเพราะในชั้นแรกเข้าใจว่าไปห้องน้ำ พาณี ฯ ก็บอกว่าไม่ต้องกลัวอันตรายแล้ว เพราะพระแก้วฯ ท่านมาบอกว่าไม่มีอันตราย ไม่ต้องกลัว คนที่อาศัยที่หลบภัยในบ้านเราก็จะไม่เป็นอะไร แต่อย่าให้สุนัขขึ้นไปบนหลุมเท่านั้น

๔. เมื่อลูกชายศึกษาอยู่ประเทศญี่ปุ่น ได้มีหนังสือแจ้งมาเรื่องให้ต่อพาสปอรตเพราะครบอายุแล้ว พาณี ฯ ได้รับ พอถึงวันพระไปถือศีลที่วัดพระแก้ว ฯ ได้บอกกับท่านด้วยการอธิษฐานในใจว่าขอให้ช่วยเรื่องลูกชายด้วย หลังจากนั้นก็มีคุณผู้หญิงผู้หนึ่งอยู่ในวังหลวงไปหาพาณี ฯ ที่บ้านบอกว่า พระแก้วฯ ไปเข้าฝันให้ไปบอกกับพาณี ฯ ด้วยว่า ที่พาณี ฯ บอกเรื่องลูกชายที่อยู่ในประเทศญี่ปุ่นนั้น พระแก้ว ฯ ท่านรู้แล้ว

เรื่องความศักดิ์สิทธิ์ของพระแก้ว ฯ นี้ ข้าพเจ้าเคยถามพาณีว่าเหตุใด พระแก้ว ฯ จึง มิได้แสดง ความ ช่วย เหลือ ออกมา ให้ปรากฏ ชัดแจ้งเหมือนพาณีฯ บ้าง พาณี ฯได้ตอบข้าพเจ้าว่าเพราะข้าพเจ้าไม่ได้จริงจังกับพระแก้ว ฯ ท่าน คือจะระลึกถึงท่านก็แต่ในบางเวลาบางวันเท่านั้น

พาณีฯ ใช้ธรรมะโอสถช่วยรักษาโรคหืดและหัวใจได้

พาณีฯ มีโรคประจำตัวอยู่แต่เดิมก่อนแต่งงาน ๒ โรค คือโรคหืดและโรคหัวใจ เคยได้ใช้ยาต่าง ๆ รักษามากมายก็ไม่หาย แต่ต่อมาพาณีฯ ได้หันมานับถือพุทธ และได้ปฏิบัติสมถกรรมฐานและสมาธิ ทั้งที่วัดและที่บ้านอย่างจริงจัง ประมาณ ๕–๖ ปี โรคหืดและโรคหัวใจนี้ก็หายไปได้และไม่ต้องรักษาอีกเลย

การทำสมาธิของพาณีฯ เป็นเวลาติดต่อกันประมาณ ๑๕ ปี ทำให้พาณีเกิดมีอำนาจจิตขึ้นอย่างอัศจรรย์หลายประการเช่น

๑. สามารถ ทราบได้ว่า ผู้ที่ เกี่ยวข้อง จะได้รับ ความสุขทุกข์ได้เป็นจำนวนมาก เช่นเมื่อครั้งบุตรชายกำลังศึกษาอยู่ที่ประเทศญี่ปุ่นก็กำหนดรู้วันที่บุตรจะป่วยมาล่วงหน้าได้ และได้จัดส่งยาจากเมืองไทยไปรักษาได้ทันเวลาพอดี

๒. รู้ว่าพระบูชาหรือพระเครื่องว่าเป็นของแท้ หรือปลอมได้โดยไม่ต้องใช้มือแตะต้ององค์พระเลย

๓. รู้ตำรายาอย่างอัศจรรย์ ในวันหนึ่งมีหนังสือพิมพ์ลงว่าได้มียาขนานหนึ่งโดยชีปะขาวมาบอกให้ทำเป็นปริศนาไว้ว่า เป็นยาอายุวัฒนะข้าพเจ้าได้คัดเอามาให้พาณีฯ ดูในห้องพระ ข้อความในนั้นบอกตัวยาไว้ว่า

"ยกขึ้นกาบินหนี
แทรกแม่ธรณี
หนีสงสาร
ไปนิพพานไม่รู้กลับ"

ให้ใช้ผสมกับน้ำผึ้งกินเป็นยาอายุวัฒนะธรรมดา พาณีฯ ได้นั่งหลับตาอยู่สัก ๑๐ นาที ก็บอกเรื่องพาณีฯได้อย่างอัศจรรย์ คือระบุชื่อตัวอย่างได้ทุกอย่าง บอกน้ำหนัก บอกวิธีทำ บอกคาถาสำหรับใช้เสกยากิน บอกเวลากินยาและข้าพเจ้าก็ได้ทำรับประทาน รู้สึกว่าได้ผลดี เคยให้ญาติผู้หนึ่งไปรักษามะเร็งก็หายได้ ข้าพเจ้าว่าจะนำออกให้คนอื่นลองกินบ้าง พาณีฯห้ามว่าอย่าทำเช่นนั้นเราไม่ใช่หมอรักษาคน และยานี้จะใช้ได้ผลเฉพาะบุคคลบางคนและที่มีศรัทธาเท่านั้น

๔. พาณีฯใช้อำนาจจิตเพิ่มกำลังในตัวได้พิเศษเฉพาะที่จะใช้ในบางเวลา เมื่อคราวที่พาณีฯ ไปนอนป่วยอยู่ที่ตึกรับรองตึกหน้าโรงพยาบาลหญิงนั้น ในระยะนั้นพาณีฯ กำลังป่วยหนักปกติจะเดินไปเข้าห้องน้ำก็ไม่ได้ต้องให้นางพยาบาลเฝ้าประจำ ในเวลานั้นนายแพทย์เห็นว่าห้องนั้นเงียบเกินไปมองไปดูที่หน้าต่างก็ไม่เห็นอะไรนอกจากต้นไม้ จึงแนะนำให้ไปอยู่ที่ตึกชั้นบนตึกอีกหลังเพื่อจะได้ดูอะไรได้ พาณีฯก็ตามใจนายแพทย์ ในวันรุ่งขึ้นตอนเย็น พาณีฯถามว่าในระยะเดินจากตึกหลังหน้าไปตึกอีกหลังหนึ่งชั้นบนจะใช้เวลาประมาณกี่นาที เมื่อกำหนดเสร็จแล้วพาณีฯ ได้ใช้อำนาจจิตลุกขึ้นเดินไปได้เองเมื่อถึงเวลาที่กำหนดไว้ โดยไม่ให้ใครมาแตะต้องตัวใน

เวลานั้นเลย เวลานั้นมีนางพยาบาลและญาติเดินตามพาณีฯ ไปด้วย ๑๐ กว่าคน เป็นการใช้อำนาจจิตได้พิเศษอย่างอัศจรรย์ เพราะเมื่อไปถึงเตียงนอนแล้วก็ลุกขึ้นเดินไม่เหมือนเดิมอีก

๕. พาณีฯ นั่งอยู่ในห้องพระ แต่รู้ว่า พระพุทธรูปบางแห่งชำรุด เพื่อจะได้ซ่อมแซมท่านได้

ในเช้าวันหนึ่งพาณีฯได้บอกที่ห้องพระให้นายล้วนขับรถไปดูพระพุทธรูปที่วัดดอกไม้ ปลายถนนสาธุประดิษฐ์ เพราะเห็นท่านกำลังต้องการความช่วยเหลือ นายล้วนได้ไปดูที่วัดนั้นก็เห็นพระพุทธรูปถูกขโมยเลื่อยคอพระพุทธรูปยืนองค์ใหญ่ขาดแล้ว ต่อจากนั้น ๔–๕ วัน พาณีฯ ก็ได้จัดการส่งไปให้ช่างซ่อมให้แล้วนำไปถวายวัดตามเดิม

พระพุทธรูปที่ห้องพระโรงวัดเขาวังก็เหมือนกัน เวลานั่งอยู่ในห้องพระก็บอกว่า พระหัตถ์ข้างขวาองค์ใหญ่ของท่านเจ็บ เมื่อให้คนไปดูก็ปรากฏว่าทองถูกลอกดำไปหมด ก็ส่งเงินไปให้แม่ชีให้ช่างซ่อมต่อไป

๖. รู้ถึงชีวิตของบุคคลที่จะถึงเวลาตายบางคน เช่น

ได้บอกล่วงหน้า ให้ข้าพเจ้ารู้ว่า คุณหญิงถนอมศรี จะตายภายในระยะ ๖–๗ เดือนต่อไปนี้ ต่อมาคุณหญิงถนอมศรีก็ตายจริง ๆ ป้าแขกคนที่พาณี ฯ อุปการะไว้พาณีฯบอกว่าจะตายภายใน ๑๕ วันนี้แล้ว ก็ตายจริง ๆ อีก ครั้งสุดท้าย เมื่อข้าพเจ้าจะเดินทางไปราชการภาคเหนือเมื่อวันที่ ๔ มกราคม ๒๕๐๗ พาณีฯ ก็บอกข้าพเจ้าว่าอาจจะต้องรีบกลับกรุงเทพ ฯ

ด่วน และอย่าได้เดินทางไปไกลจากตัวจังหวัดนัก เพราะเห็นท่านจอมพลสฤษดิ์จะต้องถึงแก่อสัญกรรมในเร็ว ๆ นี้ ก็เป็นความจริงอีก

เรื่องที่น่าอัศจรรย์ที่สุดเมื่อครั้งพาณีฯ อยู่ที่โรงพยาบาลหญิง นอกจากเดินไปเองได้ในขณะที่ป่วยหนักนั้นแล้วก็คือ ในตอนเช้าวันหนึ่งก่อนที่ข้าพเจ้าจะไปที่ทำงานก็ได้แวะไปเยี่ยมพาณีฯที่ โรงพยาบาลหญิง พอพบหน้าข้าพเจ้าพาณีฯ ก็บอกว่า เย็นนี้ให้จัดดอกไม้ไปเยี่ยมศพคุณนายนารีปริวรรตวรวิจิตร ซึ่งขณะนั้นเป็นภริยาของคุณหลวงปริวรรตวรวิจิตร ข้าหลวงประจำจังหวัดอุดร ข้าพเจ้าถามว่ารู้ได้อย่างไรว่าคุณนายนารี ฯ ได้ถึงแก่กรรมแล้ว พาณีฯ ตอบว่า ก็เมื่อคืนนี้คุณนายนารี ฯมาหาพาณีฯ และยังชักชวนให้พาณีฯรีบไปด้วยกัน การมาด้วยวิธีนี้ก็แสดงว่าได้ถึงแก่กรรมแล้ว ซึ่งความจริงคุณนายนารี ฯ ก็ได้ถึงแก่กรรมไปแล้วในระยะเวลาใกล้ ๆ กันนั้นเอง

๗. พาณีฯ ได้รู้วันที่จะต้องถึงแก่กรรมของตนเอง ฉะนั้นก่อนที่พาณีฯ จะถึงแก่กรรม ๗ วัน พาณีฯ ได้เรียกผู้ที่อยู่ในบ้านทุกคน รวม ๑๐ กว่าคนไปประชุมพร้อมกันและบอกว่านายจะต้องตายแล้ว และได้สั่งการเพื่อจัดทำศพของตนล่วงหน้าไว้แล้วอย่างบริบูรณ์ทุกประการ

เรื่อง อำนาจจิต พิเศษของพาณีฯ นี้ ยังมี อีกมาก ซึ่งความจริง ได้ประจักษ์ต่อหน้าพวกลูกหลานที่อยู่ใกล้เป็นจำนวนมากมาย สำหรับท่านที่เคารพและมิตรสหายก็มี เช่น



ท่านเจ้าคุณเทพเมธากร วัดราชประดิษฐ์ฯ

หลวงตาบุ่ง วัดใหม่ทองเสน

ท่านอาจารย์สะอาด วัดสัมพันธวงศ์

พันเอกสมาน วีระไวทยะ

คุณโสภา วีระติน

คุณสุขสวัสดิ์ วีระติน ฯลฯ เป็นต้น

ก่อนที่พาณีฯ จะถึงแก่กรรมในครั้งนี้ พาณีฯ ได้เคยตาย มาแล้ว ๓ ครั้ง เมื่อวันที่ ๓ ถึงวันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๐๔

เมื่อต้นเดือนกรกฎาคม๒๕๐๔พาณีฯ ได้พูดให้ข้าพเจ้าฟังในห้องพระตอนเช้าว่า คนเรานี้มีสิ่งสำคัญอยู่ ๒ ประการคือ สังขารและวิญญาณ ทั้ง ๒ อย่างนี้จะต้องมีความสมบูรณ์ดีคู่กันไปเสมอ ถ้าวิญญาณออกจากสังขารไป คนนั้นก็จะต้องตายหรือถ้าสังขารชำรุดทรุดโทรมไปไม่สามารถจะรับรองวิญญาณให้อยู่ต่อไปได้ คนนั้นก็จะถึงแก่ความตายแต่ในบางครั้งเมื่อสังขารยังพอจะทำการได้แต่วิญญาณ อาจ ออกไป จาก สังขารตามกาละ จะด้วยเหตุใด ๆ ก็ตาม ถ้าคนนั้นได้ทำบุญสะสมไว้และทำการพิธีถูกต้องวิญญาณนั้นอาจกลับมาเข้าสังขารเดิมอีกได้ ถ้าสังขารยังใช้ได้ก็จะฟื้นคืนชีวิตมาได้ แต่ถ้าสังขารได้ชำรุดเสียไปทำงานไม่ได้ วิญญาณนั้นก็จะต้องกลับไปคือไม่ฟื้น และพูดกับข้าพเจ้าว่าในระยะเวลาต่อไปนี้ ถ้ามีสิ่งใดเกิดขึ้นผิดปกติแล้ว ให้รักษาสติและสำรวมกายใจไว้ ถ้าทำได้ เหตุการณ์นั้นก็จะ

เรียบร้อยไปได้ และถ้าจำเป็นจะทำพิธีทางพระแล้ว ก็ให้นิมนต์ท่านเจ้าคุณเทพ ฯ วัดราชประดิษฐ์ ฯ หรือหลวงตาบุ่งวัดใหม่ทองเสนมาทำพิธีด้วย เรื่องนี้ในชั้นแรกข้าพเจ้ารับฟังไว้อย่างชนิดไม่ได้สนใจอะไร เพราะพาณีฯ และคนทุกคนภายในบ้านอยู่เย็นเป็นสุขดีแล้ว

การตายครั้งที่ ๑

ต่อมาในต้นเดือนสิงหาคม ๒๕๐๔ พาณีฯได้ป่วยลง ชั้นต้นเจ็บที่คอรับประทานอะไรไม่สะดวก และมีไข้มากขึ้นเป็นลำดับ จนถึงวันอาทิตย์ที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๐๔ เวลาเช้าประมาณ ๕.๓๐ น. พาณีฯได้เตรียมสิ่งของใส่บาตร แล้วเดินออกไปหน้าบ้านซึ่งพื้นเป็นซีเมนต์แล้วได้ล้มฟาดลง ต่อจากนั้นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายก็ไม่ทำงาน มือเท้าทำอะไรไม่ได้ ได้แต่พูดและมีสติดีอยู่เท่านั้น

เมื่อข้าพเจ้าไปพบ หลัง จากเด็ก ได้ พยุงมานอน ใน ห้องโถงแล้ว พาณีฯได้บอกข้าพเจ้าว่า ท่านอาจารย์ลีกำลังจะเข้ามาเยี่ยม ให้ข้าพเจ้าไปรับรองที่หอพัก เพราะจะให้เข้ามาเยี่ยมในขณะนั้นไม่สมควร ท่านเป็นสงฆ์ เรานอนอยู่ลุกขึ้นไม่ได้ เมื่อข้าพเจ้าเดินออกไปดูก็ไม่เห็นท่านอาจารย์ลี และประตูบ้านก็ยังปิดอยู่ เพราะเวลานั้นประมาณ ๖ น. เท่านั้น จึงกลับถามพาณีฯใหม่เพราะไม่เห็นใครเข้ามาเลย เมื่อมาถึงพาณีฯบอกว่า ท่านอาจารย์ลีวัดอโศการามนั่นแหละที่เข้ามาเยี่ยม (ท่านอาจารย์ลีเวลานั้นมรณภาพไปแล้ว) และอธิบายเหตุผลให้ฟังว่า บุคคลเราธรรมดานั้นเมื่อเจ็บ

ป่วยลงผู้ที่รักนับถือกันก็มาเยี่ยมเยียน ส่วนผู้ที่มีจิตดีขณะที่จะพ้นจากโลกมนุษย์ไปโลกอื่นนั้น ผู้ที่รู้จักกันในโลกอื่นเมื่อรู้เข้าก็จะมาเยี่ยมและต้อนรับ ท่านอาจารย์ลีก็มาเยี่ยมในลักษณะนี้ และพาณีฯพูดว่าท่านอาจารย์ได้มาแนะนำว่า ที่วัดธารอโศกนั้นเป็นสถานที่ร่มเย็นดีมาก เหมาะสำหรับที่จะใช้เป็นที่ถือศีลได้อย่างดี

ต่อจากเวลานั้นอีกเล็กน้อยพาณีฯ ก็บอกว่า คุณท้าวสัตยานุรักษ์และบุคคลอื่น ๆ อีกหลายคนที่ตายไปแล้วทั้งนั้นก็ได้เข้ามาเยี่ยม ขอให้ข้าพเจ้าไปต้อนรับด้วย ข้าพเจ้าได้จัดน้ำใส่แก้วหลายใบ ตั้งโต๊ะที่กลางสนามหญ้าแล้วนึกในใจว่า ที่ท่านมาเยี่ยมพาณีฯนั้นเสร็จแล้วก็ขอให้กลับไปถือศีลเสียเถิด พอกลับมาพาณีฯก็พูดกับข้าพเจ้าว่าผู้ที่เข้ามาเยี่ยมนั้นล้วนแต่เป็นผู้ที่ดีมีศีลมีสัตย์ทั้งนั้น พ่อเขาเป็นเจ้าของบ้านใช้วาจาอย่างนั้นรู้สึกว่าเป็นการไม่สมควรคล้ายกับจะเชิญให้เขารีบกลับไปเสีย ความจริงนั้นบุคคลธรรมดาจะรู้ ไม่ได้เลย ว่าข้าพเจ้า พูดหรือนึกคิด ว่าอย่างไร เพราะอยู่ไกลกันมาก ต่อจากนั้นอีกเล็กน้อยพาณีฯก็บอกว่ามีคนแต่งกายเต็มยศทั้งหญิงชายเอารถมารับแล้ว หลังจากนั้นพาณีฯก็สิ้นใจ ไม่หายใจ ตัวเย็นชืด อวัยวะทุกส่วนไม่ทำงานเลย

เหตุการณ์ในตอนเช้าวันอาทิตย์ที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๐๔ นี้ ทำให้ข้าพเจ้าต้องนั่งนิ่ง ๆ อยู่พักหนึ่งและคิดว่า จะทำ อย่างไรใน เหตุการณ์เช่นนี้ เพราะในบ้านนั้นมีข้าพเจ้ากับเด็ก ๆ ที่เป็นผู้หญิงทั้งนั้น บุตรทั้ง ๒ คนก็

ไปศึกษาอยู่ต่างประเทศ เมื่อสำรวมสติได้ก็นึกถึงคำพูดของพาณีฯเมื่อก่อนที่จะเกิดเรื่องนี้ขึ้นได้ว่า ถ้ามีเหตุการณ์อะไรขึ้นให้ข้าพเจ้าสำรวมสติไว้ถ้าทำได้เหตุการณ์นั้นจะเรียบร้อยได้ ข้าพเจ้าจึงเข้าไปในห้องพระจุดธูปเทียน ขอให้วิญญาณของพาณีฯให้กลับมา แล้วให้เด็กไปซื้อน้ำมันที่ทาแล้วร้อน ๆ เช่นบริบูรณ์บาล์มหรือตราพระ ฯลฯ มา เป็น จำนวน มากแล้วให้ทาตัวพาณีฯให้ทั่วใช้มือบีบนวดหลาย ๆ คน นอกจากนี้ให้ใช้น้ำร้อนช่วยอีกส่วนหนึ่งด้วย เพื่อรักษาสังขารให้อบอุ่นไว้ก่อนและเมื่อคนที่รู้ข่าวมาเยี่ยมก็ขอให้ทำ ๒ อย่างนี้คือจุดธูปกับช่วยกันบีบนวดเท่านั้น ประมาณ ๒ ทุ่มหรือ ๒๐ น. ของวันนั้น พาณีก็ฟื้นคืนมาพูดได้ ขณะที่ฟื้นต่อหน้าหมู่ญาติมิตรเป็นจำนวนมาก

พาณีฯเล่าเรื่องในเมืองสวรรค์ เมื่อฟื้นจากการตายครั้งที่ ๑

พาณีฯได้เล่าให้ฟังว่า ได้ออกจากบ้านไปด้วยรถอย่างดีพร้อมด้วย ผู้คน แวด ล้อมที่แต่งกาย เต็มยศสวม สายสะพายทั้งชายหญิงที่มาเชิญเป็นจำนวนมากแล้วขึ้นตรงไปยังเมืองสวรรค์ ครั้งแรกได้ไปกราบนมัสการพระพุทธเจ้าแล้วกลับลงมาฟังเทศน์ การเทศน์ในวันนั้นท่านสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต) เป็นองค์เทศน์ และเทศน์เรื่องอริยสัจ ๔ เมื่อฟังเทศน์จบแล้ว ได้ไปที่บ้านหลังหนึ่งซึ่งใหญ่มโหฬารมาก ในสถานที่นั้นได้พบ

ท่านพ่อ ท่านแม่และพี่สาว สำหรับท่านแม่และพี่สาวนั้นดีใจมากตรงเข้ามากอด ส่วนท่านพ่อนั้นนอกจากดีใจแล้ว ยังพูดว่า

ทำไมลูกจึงขึ้นมาล่าช้านัก ลูกควรจะขึ้นมานานแล้ว อยู่ทำไมเมืองมนุษย์มีแต่ความทุกข์มากกว่าสุข พาณีฯได้เล่าให้ฟังว่า ในบ้านนั้นเต็มไปด้วยแก้วแหวนเงินทองมากมายจะเอาไปใช้สักเท่าใดก็ได้ ต่อจากนั้นก็มีคนยกแก้วน้ำมาให้ น้ำนั้นพอดื่มเข้าไปแล้วก็ทำให้ชื่นใจมาก ต่อจากนั้นก็ยกข้าวสุกใส่พานโรยด้วยเนยมาให้รับประทานอีกพาณีฯว่าไม่รับประทานเพราะตามปกติเหม็นเนย ท่านพ่อก็ว่ารับประทานเถอะเนยที่นี่หอมไม่เหมือนเนยเมืองมนุษย์ พาณีฯได้ลองรับประทานดูก็หอมและอร่อยน่ารับประทานจริงๆ ต่อจากนั้นก็ให้คนใช้ไปเก็บผลไม้ในสวนมารับประทาน เมื่อพาณีฯได้รับประทานผลไม้เข้าไปแล้วก็รู้สึกสดชื่นสบายใจ เพราะเป็นผลไม้ที่มีรสเลิศวิเศษมาก และขณะนั้นก็ได้คิดขึ้นในใจได้ว่า ผลไม้ทิพย์อย่างนี้สมควรจะให้ผู้ที่รักใคร่นับถือได้มีโอกาสรับประทานบ้างจะได้สบายใจและได้ชิมรสผลไม้ทิพย์ซึ่งเป็นผลไม้ที่วิเศษดีจริง ๆ เมื่อคิดได้ดังนั้นแล้วพาณีฯจึงได้นำผลไม้นั้นลงมาจากเมืองสวรรค์ เพื่อจะได้นำมาแจกจ่ายให้พวกเราได้รับประทานกัน และก็ได้ฟื้นมาแล้วนำมาเล่าให้ฟังในครั้งแรกได้ เพราะความประสงค์ที่จะนำผลไม้ทิพย์นั้นมาให้พวกเรานี้ซึ่งเป็นเรื่องเมตตาและสำคัญที่ทำให้พาณีฯได้ฟื้นขึ้นมาในครั้งแรก

สำหรับผู้ที่ทำบาปไว้นั้น เมื่อตาย ไปแล้วจะ ต้องถูกลงโทษ ในเมืองผีอย่างหนัก

พาณีฯเล่าให้ฟังว่า สำหรับผู้ที่ทำบาปกรรมไว้นั้น เมื่อตายไปแล้วจะต้องถูกลงโทษอย่างหนัก เฉพาะเท่าที่ได้ผ่านไปเห็น พวกเหล่านี้บางคนที่ตายนั้นได้ถูก พวกผี ฉุด กระชาก ลาก เอา ตัว ไปอย่างไม่ปรานี เมื่ออยากจะกินน้ำขอน้ำใครกินก็ไม่มีใครให้ จะทักทายขอร้องใครก็ไม่มีใครช่วยเหลือ และไม่มีใครพูดด้วยเลย นี่เป็นความทุกข์ทรมานของคนที่ทำบาปไว้ในขณะ ที่เดินทาง ไปสู่ เมืองผีในระยะแรก ๆ เท่านั้น ในระยะต่อไปคงจะมีการทรมานอีกมากก็ได้

การตายของพาณี ฯ ครั้งที่ ๒

เมื่อพาณี ฯ ได้ฟื้นขึ้นแล้วประมาณ ๒-๓ วันต่อมา (คือ วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๐๔) พาณี ฯ ก็ได้ตายไปอีกครั้ง ๑ ซึ่งเป็นการตายครั้งที่ ๒ นี้ อาการตายก็มีอาการเหมือนครั้งที่ ๑ คือ สิ้นลมหายใจ ตายตัวเย็นชืด ขากรรไกรแข็งกรอกน้ำไม่ลงในลำคอ อวัยวะต่าง ๆ ไม่ทำงาน

ข้าพเจ้าพร้อมด้วยญาติและผู้ที่รักใคร่นับถือ ก็ได้กระทำการแก้ไขเหมือนเมื่อครั้งที่ ๑ คือทำพิธีขอเชิญวิญญาณของพาณี ฯ ให้กลับมาสู่ร่างกายอีก และพร้อมกันนั้นก็ใช้วิธีบีบนวดด้วยน้ำมันและน้ำร้อนประคบตามตัว ที่ทำอยู่อย่างนี้ประมาณ ๖-๘ ชั่วโมงพาณี ฯ ก็ฟื้นคืนมาอีก และได้เล่าให้ฟังว่าได้ไปที่บ้านอันใหญ่โตตามเดิม แต่ที่ลงมาเมืองมนุษย์ก็เพราะอยากจะให้พวกเราได้กินผลไม้พิเศษเป็นจำนวนมาก ๆ เหมือนในครั้งที่ ๑ จึงได้เข้าไปในสวนด้วยตนเอง และได้ไปหักผลไม้มาเต็มมือทั้งสองมือแล้ว ได้นำผลนั้นออกจากสวนผ่านมาทางประตู นายประตูไม่ยอมให้ผลไม้นั้นลงมาในเมืองมนุษย์ จึงได้ใช้ไม้ไล่ตีจะเอาผลไม้กลับคืนไป พาณี ฯ เล่าว่า ถูกมันตี ๒ ทีที่มือและเท้า ขณะเมื่อฟื้นขึ้นมานั้นที่เท้ามีแผลเล็ก ๆ ปรากฏขึ้นมาจริง ๆ อย่างอัศจรรย์

การตายของพาณีฯ ครั้งที่ ๓ และได้ทำพิธีขอต่ออายุได้เพิ่มอีก ๒ ปี

เมื่อปรากฏว่าพาณีฯ ได้ตายไปแล้ว ๒ ครั้งในระยะเวลาใกล้ ๆ กันเช่นนี้ จึงทำให้ข้าพเจ้าต้องคิดพิจารณาว่าเป็นเพราะเหตุผลอย่างไร จึงระลึกได้ว่ายังไม่ได้นิมนต์ท่านเจ้าคุณเทพเมธากร และ หลวงตาบุ่ง มาช่วยทำพิธี ตั้งใจว่า ถ้ามีเวลาจะนิมนต์มา และเพื่อให้แน่ใจจึงถามพาณีฯ ว่าเหตุใดจึงกลับไปบ่อย ๆ พาณีฯ ตอบว่าการขอต่ออายุที่แล้ว ๆ มานั้นเป็นการขอต่ออย่างลอย ๆ ไม่มีหลักฐาน ไม่มีระยะเวลา และบอกว่าจะต้องกลับไปอีกครั้งหนึ่ง ครั้งหลังนี้ ถ้าถึงเวลา ๓ ทุ่ม (๒๑ น.) ในวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๐๔ ถ้าวิญญาณยังไม่กลับมาแล้ว ก็ได้จัดการทำศพต่อไปเลย เพราะจะไม่กลับมาเป็นครั้งที่ ๔ อีกต่อไปแล้ว

ในระยะเวลาที่พาณีฯ ป่วยนี้ก็ได้ให้แพทย์ทั้งแผนปัจจุบัน และแผนโบราณ (คุณหมอฉัตร อยู่แพร่งภูธร) รักษาอยู่ตลอดเวลา และพอถึงวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๐๔ พาณีฯก็ได้หมดลมไปอีกเป็นครั้งที่ ๓ การแก้ไขในครั้งนี้ ข้าพเจ้าก็ได้เพิ่มพิธีการให้เป็นงานใหญ่ให้ครบถ้วนจริง ๆ คือ นอกจากการใช้น้ำมันบีบนวด แล้วก็ได้นิมนต์ท่านเจ้าคุณเทพเมธากร และหลวงตาบุ่ง มาช่วยให้ทำพิธีด้วย ส่วนพวกญาติมิตรนั้น เมื่อข้าพเจ้าเล่าให้ฟังว่า ที่แล้ว ๆ มาพวกเราขอชีวิตพาณีฯ ไว้โดย

ไม่มีหลักฐาน เป็นการขออย่างลอย ๆ ครั้งนี้สมควรจะมีหลักฐานอะไรบ้าง ผู้ที่อยู่ในที่นั้นต่างก็รับจะทำให้ทุกคน เช่น

สมศักดิ์ รัตนสมบัติ จะบวชพระให้
ล้วน นาคกล่ำ จะบวชพระให้
คุณโสภา วีระติน จะถือศีลให้
คุณแสงมณี พรหมเศรณี จะทำสังฆทานให้
คุณสุวรรณ วิวิธวร จะทำบุญให้
คุณบุญล้อม สุทธิพงศ์จะทำบุญให้

และยังมีคนอื่น ๆ อีกหลายคนต่างก็รับสัญญาในขณะนั้นว่า จะทำกุศลให้ ถ้าพาณี ฯ ได้ฟื้นขึ้นมาอีก

เมื่อท่านเจ้าคุณเทพเมธากร และหลวงตาบุ่งพร้อมด้วยคนอื่นทำพิธีแล้ว พาณี ฯ ก็ฟื้นขึ้นมาอีกตรงกับนาฬิกาในบ้านเป็นเวลา ๒๑ น. ในคืนวัน ๑๑ สิงหาคม ๒๕๐๔ นั้นพอดี

เมื่อ พาณี ฯ ฟื้นขึ้นมาเป็นครั้งที่ ๓ นี้ เล่าให้ฟังว่า ท่านผู้เป็นใหญ่ได้อนุญาตให้อยู่ต่อไปได้อีกประมาณ ๒ ปี และนับตั้งแต่พาณี ฯ ได้ฟื้นมาแล้วในครั้งที่ ๓ นี้แล้ว ก็มีร่างกายอ้วนท้วนแข็งแรงสมบูรณ์เหมือนคนธรรมดาสามัญทุกประการ แต่ในระยะต่อจากนั้นมา พาณี ฯ ได้พยายามสร้างบุญกุศลยิ่งขึ้น และการทำสมาธิ สวดมนต์ ก็ใช้เวลามากกว่าปกติ

การต่ออายุของพาณี ฯ ครั้งที่ ๒ ได้อีก ๑ ปี

ตามที่หนังสือพิมพ์บางกอกไทม์ ลงข่าวสัมภาษณ์ พ.อ. สมาน วีระไวทยะว่า ได้ทำพิธีต่ออายุให้ คุณนายพาณี รัตนสมบัติ ภรรยาของข้าพเจ้าเป็นคนสุดท้ายได้อีก ๑ ปีพอดีนั้น (ฉบับลงวันที่๓กุมภาพันธ์ ๒๕๐๗) ข่าวเรื่องนี้เป็นความจริง ซึ่งปรากฏเรื่องว่า

เมื่อปลายปี พ.ศ. ๒๕๐๕

พาณีฯ ได้ล้มป่วยลงอย่างกระทันหัน ครั้งนี้พาณีฯ ขอให้พาตัวไปรักษาที่โรงพยาบาลหญิง และกำหนดตึกรับรองห้องด้านไหนไว้ให้เสร็จ และในเวลาไปขอห้องพักก็ได้ห้องนั้นจริง ๆ เรื่องห้องพักนี้ตามปกติหายากมาก เมื่อจะออกจากบ้านพาณี ฯ สั่งข้าพเจ้าว่าในวันที่ ๑๘ เดือนนั้น จะเป็นวันที่รู้กำหนดแน่ว่า จะอยู่หรือจะตาย ให้ช่วยสังเกตไว้ด้วย เมื่อพาณีฯ ไปรับการตรวจจากนายแพทย์แล้ว ปรากฏว่าพาณี ฯ เป็นโรครุนแรง๒อย่าง คือโรคหัวใจโตกำลังอักเสบ และโรคเบาหวานอย่างแรง การรักษานี้นายแพทย์ได้ช่วยเป็นอย่างดี แต่บังเอิญมีอาการทรงกับทรุดต้องนอนนิ่ง ๆ แม้จะเดินไปห้องน้ำก็ไม่ไหว ต้องใช้นางพยาบาลเฝ้าทั้งกลางวันและกลางคืน และต้องเตรียมเครื่องออกซิเย่นต์ไว้ให้ใช้ได้เสมอ ทั้งๆ ที่กำลังป่วยมากอยู่ พาณี ฯ ก็ลุกขึ้นเดินไปชั้นบนของตึกหลังอื่นได้ โดยไม่ต้องให้ใครมาช่วยหรือแตะต้องตัวเลย ตามที่ได้กล่าวถึงอำนาจจิตของพาณี ฯ มาในตอนต้น

นั้นแล้ว ต่อมาได้มีเรื่องอัศจรรย์ทางจิตขึ้นอีกเรื่องหนึ่งคือ ในตอนเช้าวันหนึ่งก่อนไปทำงาน ข้าพเจ้าได้แวะไปเยี่ยมพาณีฯ ที่โรงพยาบาล พาณีฯ ได้บอกให้ข้าพเจ้ารู้ว่า เมื่อคืนนี้เห็นนายทหารคนหนึ่งที่ไหล่มีสีเหลือง ๆ เดินเข้ามาหาในห้องนี้แล้วก็หายไป พอตอนบ่ายข้าพเจ้าไปเยี่ยมพาณีฯ อีกครั้งหนึ่งและในเวลาใกล้ ๆ กันนั้น พันเอก สมาน วีระไวทยะ ก็เดินเข้าไปในห้องที่พาณี ฯ พักรักษาตัวอยู่นั้น พาณีฯ บอกข้าพเจ้าว่าท่านผู้นี้แหละที่บอกไว้เมื่อเช้าว่าได้เข้ามาหา และที่ไหล่ก็มีสีเหลืองจริง ๆ เพราะ พ.อ. สมาน ฯ ได้ห้อยสายเสนาธิการติดอยู่ในเครื่องแบบนั้นด้วย ในเวลานั้น พ.อ. สมาน กับพาณีฯ และข้าพเจ้าไม่ได้เคยรู้จักกันมาแต่ก่อนเลย เมื่อทักทายปราศรัยกันเล็กน้อยแล้ว พ.อ. สมาน ฯ ก็ให้พาณีทำสมาธิ และพร้อมกันนั้น พ.อ. สมาน ฯ ก็นั่งทำสมาธิไปพร้อมกันด้วย ประมาณสัก ๑๐ นาทีก็เกิดความอัศจรรย์และเกิดรู้ในทางนิมิตรขึ้นหลายประการ เมื่อสรุปรวมแล้วเห็นว่าถ้าปล่อยไว้เฉย ๆ และทำตามปกติแล้ว พาณีฯ จะต้องตายภายในเร็ว ๆ วันนี้ ฉะนั้น วันรุ่งขึ้นจึงได้ไปทำพิธีขอต่ออายุให้พาณีฯ ได้อีกเป็นครั้งที่ ๒ ระหว่างทำพิธีนั้นในห้องพักรักษาตัวของพาณี ฯ พ.อ. สมาน ฯ พูดกับข้าพเจ้าว่า จะขอต่ออายุให้คุณพี่ผู้หญิงอีกสักกี่ปี ข้าพเจ้าว่าขอต่ออีกสัก๑๐ ปี เมื่อ พ.อ. สมาน ฯ นั่งสมาธิอีกสักเล็กน้อยแล้ว จึงได้บอกข้าพเจ้าว่าท่านผู้มีอำนาจผู้ใหญ่อนุญาตให้ต่ออายุพาณี ฯ ได้อีกแต่ให้ตัดสูญออก ข้าพเจ้าก็ยินดีรับ และคิดว่าเมื่อถึงเวลาแล้วก็จะขอต่ออีกได้เหมือนครั้งที่แล้ว ๆ

มาพอทำพิธีเสร็จเรียบร้อยแล้ว ในวันนั้นเวลาประมาณ ๑๗ น. พาณีฯ ก็มีอาการดีขึ้นโดยลุกขึ้นนั่งและเดินได้ หลังจากนั้นไม่กี่วันพาณี ฯ ก็กลับบ้าน

เมื่อกลับบ้านแล้วพาณีได้พูดกับข้าพเจ้าว่า ตั้งใจจะไปบวชชีอีกครั้งหนึ่ง และในครั้งนี้จะไม่สึกอีกแล้ว เพราะบุตรทั้ง ๒ คนก็โตเป็นผู้ใหญ่สำเร็จการศึกษาแล้วทั้ง ๒ คนจึงเป็นการหมดห่วง แต่นายแพทย์ได้ห้ามไว้เพราะร่างกายยังไม่สมบูรณ์ และควรจะไปบวชเมื่ออนามัยดีแล้ว พาณี ฯ จึงได้รอการที่จะไปบวชชีเป็นครั้งที่ ๒ ไว้

<u>พาณี ฯ รู้ว่าตัวจะต้องตายก่อนประมาณ ๗ วัน และได้สั่งการให้จัดการศพไว้พร้อมทุกอย่าง</u>

(๑) พาณี ฯ ได้เริ่มป่วยมากขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง

เมื่อต้นเดือนมกราคม ๒๕๐๗ และก่อนจะถึงแก่กรรมประมาณ ๗ วันนั้น เป็นเวลากลางคืนราว ๑.๐๐ น. พาณี ฯ ได้เรียกขอดอกบัวสำหรับบูชาพระ และพูดกับข้าพเจ้าว่า ถึงเวลาอันสมควรแล้วที่จะต้องจากกันไป ข้าพเจ้าก็ได้ทัดทานไว้ แต่พาณี ฯ อ้างเหตุผลว่า

๑. เป็นเวลาที่ถึงกำหนดที่ได้ขอต่ออายุไว้ครบถ้วนแล้ว (ครั้งแรก ๒ ปี ครั้งที่ ๒ ขอต่ออายุได้อีก ๑ ปีพอดีจริง ๆ)

๒. ได้พิจารณาสังขารของตนเองโดยละเอียดแล้วรู้ว่า สังขารได้ชำรุดทรุดโทรมไปโดยธรรมชาติ และไม่มีทางจะให้หายได้อย่างเดิมอีกแล้ว

๓. การที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป เป็นการ ทรมานตัวเอง และทรมาน ผู้อื่นเช่น พ่อ เป็นต้นที่จะต้องช่วยรักษาอยู่ทุก ๆ วัน และจะทำประโยชน์ให้บุคคลอื่น ๆ ไม่ได้เหมือนแต่ก่อนอีกต่อไปแล้ว

๔. การที่จะตายไปในเวลานี้ เป็นการตายอย่างสำรวมและมีจิตใจที่บริสุทธิ์และเข้มแข็งดี เป็นการแน่นอนว่าจะไปอยู่ในที่ ๆ มีความสุขความสบาย แต่ถ้าจะยืดระยะไปอีกก็ไม่แน่ใจนัก เพราะในเวลาต่อไปนั้นสังขารอาจชำรุดทรุดโทรมทวีหนักขึ้น ความทรมานของสังขารก็จะมีอาการรุนแรงมากขึ้น ความเจ็บปวดขนาดหนักอาจทำให้จิตใจเสื่อม จิตอาจจะตกลง เพราะความทรมานของสังขารก็ได้

ในคืนนี้ข้าพเจ้าสงสารพาณีฯ มาก เพราะพาณีฯ ได้พูดด้วยความจริงใจทุกอย่าง และรู้ว่าพาณีจะต้องจากข้าพเจ้าไปจริงๆ แล้ว ในครั้งนี้และข้าพเจ้าก็หมดปัญญาไม่รู้ว่าจะแก้ไขอย่างไรต่อไปได้

(๒) พาณี ฯ สั่งให้จัดสถานที่ เพื่อสะดวกในการทำศพของตน

หลังที่พาณี ฯ บอกข้าพเจ้าว่าจะถึงเวลาตายนั้นสัก ๒ วันพาณี ฯ ก็สั่งให้ตัดกิ่งไม้ต้นไม้ ทำความสะอาดที่หอพระ รื้อฝาห้องที่ตรงกันข้ามกับ

หอพระเบีดให้โล่งหมดปราบพื้นในสนามรอบทั้งบ้าน ทำให้เกิดมีสนามและที่ว่างสะดวกสบายที่จะต้อนรับแขกได้จำนวนมากขึ้นอีก ตลอดทั้งที่ตั้งเครื่องปีพาทย์กำหนดล่วงหน้าไว้เสร็จทุกประการ

(๓) เรียกประชุมสั่งสอนครั้งสุดท้าย

เวลาประมาณ๒ทุ่ม พาณี ฯได้เรียกผู้ที่อยู่ในบ้านทุกคนมาประชุมพร้อมกัน และบอกว่านายจะต้องตายแล้วและได้สั่งสอนเป็นรายบุคคลและส่วนรวมสั่งให้ทุกคนทำตัวให้ดี มีความประพฤติให้ดี

เพื่อจะได้สร้างหลักฐาน สำหรับเลี้ยงตัวเองได้ เมื่อนายได้ตายไปแล้ว

(๔) พาณี ฯ ได้สั่งให้จัดเรื่องพิธีศพและการฌาปนกิจ

ผ้าที่จะใช้เวลาอาบน้ำศพนั้นได้สั่ง ลูกสาวจิราพรรณ ให้จัดไว้เป็นชุด ๆ พร้อมทั้งสำรับ

ได้สั่งและมอบหมายให้ คุณไพเชฏฐ ทับทิมทอง เป็นผู้ช่วยจัดการเรื่องศพให้เรียบร้อยด้วย เพราะนายได้สั่งไว้เสร็จแล้ว

สถานที่ตั้งศพก็ให้จัดตั้งที่หอพระหรือที่วัดโพธิ์ก็ตามใจสมัคร

วัดที่จะทำฌาปนกิจ ให้ทำที่วัดเทพศิรินทราวาส

การทำบุญนั้นพาณี ฯ ได้สั่งไว้กับบุตรว่า จะทำให้มาก หรือน้อยเท่าใดก็ตามใจ แต่เมื่อจะทำนั้นให้ทำด้วยจิตใจอันบริสุทธิ์ เรื่องมากน้อย

ไม่สำคัญ การทำบุญนั้นใครเป็นผู้ทำคนนั้นก็เป็นผู้ได้รับ ส่วนของนายนั้นได้สะสมบุญกุศลไว้เต็มบริบูรณ์ครบถ้วนแล้ว อกุศลกรรมในชาตินี้ทุกอย่างไม่มีติดไปในชาติหน้าอีกแล้ว ใครจะทำให้มากหรือน้อยประการใดของนายก็มีอยู่อย่างสมบูรณ์แล้วทุกอย่าง

ฉะนั้น เมื่อพาณีฯ ได้ถึงแก่กรรมลงที่โรงพยาบาลพระมงกุฎ เมื่อเช้าวันพุธที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๐๗ เวลา ๙.๔๕ น. การจัดการศพจึงได้กระทำไปด้วยความสะดวกและเรียบร้อยทุกประการ ทั้งนี้ก็โดยที่พาณีฯ ได้กำหนดให้กระทำไว้ล่วงหน้าแล้วทุกอย่างนั้นเอง

คำสุดท้ายของพาณีฯ ก่อนที่จะถึงแก่กรรม

พาณี ฯ ได้ถึงแก่กรรมเพราะเส้นโลหิตของหัวใจตัน อาการนี้เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็หมดลมภายใน ๓ ชั่วโมงเท่านั้น ก่อนที่จะหมดลมประมาณ ๕ นาที พาณีได้กราบไหว้ท่านเจ้าคุณเทพเมธากรซึ่งไปเยี่ยมทันพอดี ต่อจากนั้นได้พูดกับจิราพรรณบุตรสาวว่า รถเขามารับแล้วนายไปก่อนละนะ

พาณี – รู้เห็นอะไรได้พิเศษเพราะอำนาจของสมาธิ (แต่ไม่เคยพูด ไม่เคยโฆษณาให้ผู้ใดรู้เลย และเคยบอกข้าพเจ้าเสมอ ๆ ว่าไม่ควรพูดเรื่องอำนาจจิตนี้ เพราะคนส่วนมากเขาไม่เชื่อ ถ้าพูดไป ก็จะมีคน หัวเราะเยาะหาว่า เพ้อฝัน ได้ทั้ง ๆ ที่เป็นความจริง)

พาณี – มีแต่ความดีมีความเมตตากรุณาอย่างยิ่งเป็นประจำอยู่ตลอดเวลา

พาณี – ถ้าดูภายนอกจะเห็นว่าเป็นผู้หญิงธรรมดาแต่ภายในจิตใจนั้น พาณีฯ ได้ "บวชพระทางใจ" *โดยบริสุทธิ์และปฏิบัติอย่างสำรวมจริง ๆ*

พาณี – มีความดีมากมายเหลือที่จะบันทึกไว้ให้หมดได้ ความจริงข้าพเจ้าได้บันทึก ความอัศจรรย์ไว้ มากตลอดเวลา ๑๐ ปีกว่ามานี้แต่ไม่ได้กล่าวไว้ในที่นี้ด้วยเท่านั้น

สาย รัตนสมบัติ

๑๙ เม.ย. ๒๕๐๗

แด่

นายผู้จากไป แต่เพียงกาย

นายขา- - -

"หนูเรียกแม่ทำไมวันยังค่ำ....ลูก"

เดี๋ยวนี้นายไม่ถามหนูอีกแล้ว หนูพูดด้วยนายก็เฉย เมื่อตอนนายนอนอยู่ในหีบวันแรก ๆ หนูเสียใจ ที่นายให้หนูคุยคนเดียว หนูรู้ ว่านายก็ฟังหนูคุยหน้าหีบกับนาย และนายก็คงพูดตอบหนูด้วย เพียงแต่หนูไม่ได้ยินเท่านั้น เพราะเราอยู่กันคนละโลกแล้ว เพียงแต่ร่างของนายเท่านั้นที่มีอยู่ให้หนูกราบไหว้ และทำให้หนูรู้สึกเหมือนว่ายังมีนายอยู่ นายอยู่ใกล้ ๆ หนูนี่เอง ไม่มีอะไรที่บอกว่านายจากหนูไปแล้ว เพียงแต่ไม่ได้พูดกับหนู ตั้งแต่วันที่ ๒๒ มกราคม วันนั้นตั้งแต่ตี ๕ จนกระทั่ง ๙.๔๕ น. นายพูดกับหนูจนนายหมดลมหายใจ หนูยังจำได้ดี สายตานายมองดูหนูอยู่เกือบตลอดเวลา นายบอกหนูว่า "กอดแม่แน่น ๆ ซิลูก" หนูกอดนายแน่นจนกระทั่งนายหมดลม คำสุดท้ายที่หนูได้ยินจากนายคือ "แม่ไปก่อนละนะ" แล้วนายก็หลับตา จากนั้นหนูไม่มีโอกาสได้คุยกับนายอีกนอกจากในฝัน

วันที่ ๔ พฤษภาคมนี้ เป็นวันเผานาย นายขาแล้วที่นี่ก็ไม่มีนายอยู่ใกล้กับหนูอีกต่อไปแล้ว และที่นี่หนูจะไปจุดธูปคุยกับนายที่ตรงไหน แล้วหนูจะรู้ได้อย่างไรว่านายอยู่ที่นั่น นายขา นายจากหนูทางใจ แล้วเราจะต้องจากกันทางกายอีกจริง ๆ หรือนี่ นายไม่ได้พูดกับหนูก็เป็นความทุกข์ทรมานอย่างใหญ่หลวงอยู่แล้ว

นายเป็นทั้งแม่ที่แสนประเสริฐ หนูโชคดีได้เกิดมาเป็นลูกของนาย นายเป็นทั้งมิตรใจที่แสนใกล้ชิดและเข้าใจหนูยิ่งกว่าผู้ใดในโลก ต่อแต่นี้ใครเล่าจะเป็นห่วงเป็นใยหนูเท่านาย ใครจะคอยซักถามหนูเหมือนนาย..... หนูขอตั้งจิตอธิษฐาน ขอทดแทนบุญคุณของนายด้วยการประพฤติปฏิบัติดี ตามคำสั่งสอนของนายที่ได้ให้ไว้เหมือนครั้งนายยังมีชีวิตอยู่กับหนูโดยครบถ้วนทุกประการ

ด้วยญาณวิถีของนาย คงทราบว่าหนูสวดมนต์ภาวนา ว่าถ้านายและหนูจะต้องเกิดในชาติใดก็ตาม ก็ขอให้หนูได้เป็นลูกของนายอีก เหมือนชาติก่อน และชาตินี้ และขออย่าให้นายต้องล่วงลับไปเร็วเช่นนี้.

ลูกสาวคนเยวดีของนาย

คำไว้อาลัยแด่นาย

ของลูก

สัมพันธ์ รัตนสมบัติ

ข้าพเจ้าในฐานะเป็นลูกของคุณแม่ ไม่เคยมีความรู้สึกเสียใจและความเสียดายเป็นสุดซึ่งที่จะกล่าวได้เลยในชีวิต ในการที่ต้องมาสูญเสียคุณแม่อันเป็นที่เคารพรักของลูก ทั้ง ๆ ที่ทราบว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสิ่งธรรมดาของโลก แต่การตายของคุณแม่รู้สึกว่าเร็วเกินไปสำหรับข้าพเจ้า ที่จะต้องตอบแทนพระคุณของท่านให้สมกับที่ได้เกิดมาเป็นลูกของคุณแม่

ครั้นเมื่อข้าพเจ้าได้จบการศึกษากลับจากประเทศญี่ปุ่นเพื่อมาอยู่ร่วมกับคุณแม่ได้ไม่ทันสองปี ซึ่งยังไม่ทันมีโอกาสที่จะปรนนิบัติและตอบแทนพระคุณของท่านได้อย่างเต็มกำลังความสามารถที่ลูกจะพึงกระทำนั้น คุณแม่ก็มาด่วนจากลูกไปเสียก่อน พระคุณของท่านสุดที่จะกล่าวได้ เมื่อครั้งท่านมีชีวิตอยู่ท่านรักเอาใจใส่ลูกทุก

สิ่งทุกอย่าง เพราะข้าพเจ้าเป็นลูกชายคนเดียวของท่าน คุณแม่ให้ทุกสิ่งทุกอย่างแก่ข้าพเจ้า แต่ท่านก็ได้สิ่งอื่นอัน เป็นส่วนน้อยมากจากข้าพเจ้าไป คือ ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติ กระทำตามที่คุณแม่ได้พร่ำสั่งสอน โดยข้าพเจ้าได้ปฏิบัติ ตามท่านทุกคำที่พร่ำสอนไว้นั้น คำสอนที่คุณแม่ได้สอน ข้าพเจ้าอยู่ทุกวัน ได้แก่

หนึ่ง –ให้เป็นคนมีจิตเมตตากรุณาต่อทุกคน ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นศัตรู

สอง –ให้เป็นคนมีสัจจะ เมื่อได้รับปากตกลงกับใครแล้ว ต้องปฏิบัติตามที่พูด ถ้าทำไม่ได้ ก็ไม่ต้องพูด

สาม –ให้เป็นคนนึกถึงพระ รู้จักการทำบุญสร้างกุศล และละเว้นเรื่องบาปทั้งหลาย

ข้าพเจ้ารู้สึกปีติอย่างมาก ที่ได้เชื่อฟังปฏิบัติ ตามคำสอนของท่าน ตั้งแต่ท่านมีชีวิตจนกระทั่งบัดนี้และ ต่อไป แต่บางครั้งข้าพเจ้าก็ทราบว่า การที่ข้าพเจ้าได้ ปฏิบัติไปอย่างนี้ อาจจะเป็นการกระทำของคนสมัยหนึ่ง ซึ่งมิใช่ในยุคนี้ก็ได้ เพราะมีบางคนได้ปรารภต่อหน้า ข้าพเจ้าว่า เป็นโบราณ คิดแต่เรื่องบาปบุญอย่างนี้

ก็ไม่ต้องหากินดีกว่า" แต่ข้าพเจ้าไม่ยึดถือเป็นอารมณ์ กลับรู้สึกพูมใจว่า ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติตามคำสั่งของคุณแม่ของข้าพเจ้า เพราะเป็นแนวทางที่ถูกต้อง หากจะเป็นการผิดสังเกตของบางคนในยุคใหม่นี้ ข้าพเจ้าก็จะไม่ลดละเว้นจากการปฏิบัตินั้น เพราะข้าพเจ้าเป็นลูกของคุณแม่ และคุณแม่เป็นที่เคารพบูชาของลูก

สุดท้าย ข้าพเจ้ามีความรู้สึกเสียใจและเสียดายในการสูญเสียคุณแม่บังเกิดเกล้าครั้งนี้ และขณะเดียวกัน ข้าพเจ้าก็รู้สึกยินดีที่ท่านได้ไปอยู่สถานชั้นสูงสุดซึ่งมีแต่ความสุขที่สมบูรณ์ ที่น้อยคนมักจะมีโอกาสได้ไปยังสถานที่เบื้องบนนั้น และอีกประการหนึ่งท่านได้ไม่ต้องทนทุกข์ต่อสังขาร และผจญต่อโลกมนุษย์ที่มีแต่ทุกข์ สุขที่ไม่แท้ บางครั้งรู้สึกว่าท่านยังมีจิตเมตตาแม้ข้าพเจ้ามองท่านไม่เห็นด้วยตา แต่ก็ทราบได้ในทางอื่นที่ท่านมาแนะนำ และบางครั้งก็มาตักเตือน เสมือนเมื่อครั้งที่ท่านยังมีชีวิตอยู่นั้น ท่านเป็นผู้มีจิตใจสูงเมตตากรุณาช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ทั่วทุกคน แม้มีบางคนที่เกลียดท่าน แต่ท่านก็ไม่ใส่ใจต่อผู้นั้น กลับมีจิตใจเอ็นดูสงสาร และช่วยเหลือให้ผู้นั้นได้ประสพสิ่งอันเขาพึง

ปรารถนาอีกด้วย ดังนั้นท่านจึงได้ไปสู่สถานที่สุขพร้อมทั้งปวง ณ เบื้องบนนั้น

ข้าพเจ้านับว่าเป็นกุศลอย่างแน่แท้ที่ได้เกิดมาเป็นลูกของคุณแม่ ที่เป็นผู้มีจิตใจสูงเปี่ยมด้วยความเมตตาปรานีต่อคนทั้งหลาย คุณความดีของคุณแม่นั้น ข้าพเจ้าไม่สามารถจะกล่าวได้ หากชาติหน้ามีจริงข้าพเจ้าขอตั้งจิตอธิษฐานได้เกิดมาเป็นลูกของคุณแม่ทุกชาติไป.

เพื่อนาย

จาก

ไพเชฏฐ์ หับทิมทอง

ถึงแม้ว่านายจะมิได้เป็นผู้บังเกิดเกล้าของข้าพเจ้าทางสายโลหิตโดยตรง แต่นายก็ได้ให้ความรักเอ็นดูและเชิดชูข้าพเจ้าว่าเป็นลูกของนายด้วยเช่นกัน นายได้ให้ความอุปการะเกื้อกูลแก่ข้าพเจ้าทุกอย่างด้วยดี เป็นลำดับมาจวบจนถึงวันที่นายต้องมาจากข้าพเจ้าไปแล้วนั้น

ความจริงเรื่องการตายของนายนี้ นายได้พูดให้ฟังอยู่เสมอ ๆ แต่พอนายต้องตายจริง ๆ เช่นนี้แล้ว ช่างเป็นความเศร้าสลดใจของข้าพเจ้าอย่างยิ่ง ที่ต้องมาสูญเสียนายผู้ประเสริฐไปแล้วนี้ จึงเป็นความเสียดายและเกิดความรู้สึกเสียใจเหลือที่จะกล่าวได้ถูกต้อง นายยังไม่น่าจะมาด่วนจากไปเร็วเช่นนี้เลย สมควรจะได้อยู่เป็นมิ่งขวัญของลูกหลานและญาติมิตรอีกนาน ๆ เพื่อที่จะได้ทดแทนพระคุณของนายที่ได้กระทำไว้แล้วได้โดยสมบูรณ์

ในการที่นายต้องด่วนมาจากข้าพเจ้าไปครั้งนี้ เหตุที่ต้องทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจมาก ก็เนื่องจากว่า แทนที่ข้าพเจ้า จะได้ตอบสนอง บุญคุณของ นายที่ได้ มีต่อ ข้าพเจ้าด้วยดีนั้นได้ทันตาเห็นของนาย แต่แล้วโอกาสก็ ไม่เปิดให้ข้าพเจ้ากระทำได้ เพราะนายได้จากไปแล้ว หาก วิญญาณของนายจะไปสิงสถิตย์อยู่ ณ สถานวิมานแห่งใด ได้โปรดรับทราบด้วยญาณวิถีนั้น ๆ ด้วย ข้าพเจ้าขอตั้ง จิตอธิษฐาน ขอให้ นายจง เสวยความสุขเกษม สำราญใน ทิพยสถานนั้น ๆ ยิ่งขึ้นสืบไปตราบกาลนิรันดร์.

คุณป้าที่เคารพ

หลาน ๆ ทุกคนคิดถึงคุณป้ามากค่ะ พวกเรายังรักและเสียดายคุณป้าอยู่เสมอ หลายครั้งที่พวกเรากลับจากโรงเรียน หรือผ่านแถวบ้านคุณป้า ถ้าเหนื่อยหรือหิว สิ่งแรกที่เราคิดถึง คือบ้านที่ร่มเย็น มีคุณลุง คุณป้าและพี่ ๆ ที่ใจดี เพราะคุณป้าจะต้องให้ทุกคนที่ไปบ้านอิ่ม และสบายใจทุกคน ไม่ว่าจะเป็นหลาน หรือผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา

หลังจากที่คุณป้าจากพวกเราไปแล้ว บ้านคุณป้ายังคงร่มเย็นสำหรับหลาน ๆ เหมือนเดิม แต่พวกเรารู้สึกเหมือนขาดอะไรอย่างหนึ่งที่ประทับใจมานานแสนนาน ไม่มีคุณป้าที่จะยิ้มอย่างใจดี คอยเป็นกังวลถ้าเราจะผอมไปบ้างเพียงเล็กน้อย ทั้ง ๆ ที่ตอนหลัง ๆ คุณป้าไม่ค่อยแข็งแรงนัก

พวกเราส่วนมากได้รับแต่ความปรานี โดยยังไม่ได้ตอบแทนพระคุณแม้เพียงน้อยนิด แต่ทุกคนก็ภูมิใจ ที่เรามาพร้อมกันที่บ้านในวันที่คุณป้าจากพวก

เราไป และโดยไม่ทราบแม้แต่ข่าวการเจ็บของคุณป้า

สำหรับตัวหลาน จำได้ว่าวันนั้นหนีเรียน เดินเข้ามาในซอยอย่างโก้ พอเห็นป้ายแพรดำที่หน้าบ้านหลานงงไปหมด ตะคอกถามคนที่ประตูว่า "ใครเป็นอะไรกันนี่ ?" คำตอบก็คือ "คุณนายท่านหัวหน้ากองเสียแล้ว--" คำนี้ช่างกินใจเหลือเกิน หลานอยากให้ทุกอย่างเป็นความฝัน แล้วพรุ่งนี้ได้พบคุณป้าอีก แต่นับวันคุณป้าก็ไกลจากหลาน ๆ ไปทุกที

ขอให้ความดีของคุณป้าทั้งทางธรรมและทางโลกที่ประจักษ์แก่ทุกคน จงนำวิญญาณของคุณป้าสู่สถานที่บริสุทธิ์ สมควรแก่การกระทำของคุณป้าด้วยเทอญ.

จากหลาน

ไว้อาลัยแด่คุณพี่พาณี ฯ ที่เคารพยิ่ง

๒๒ มกราคม ๒๕๐๗ เป็นวันที่ดิฉันรู้สึกเศร้าเสียใจอย่างสุดซึ้ง เมื่อได้ทราบข่าวว่า คุณพี่พาณี ฯ ได้ถึงแก่กรรมเสียแล้ว ดิฉันเสียใจที่ไม่มีโอกาสได้ช่วยเหลือรับใช้พยาบาลอย่างใกล้ชิด เหมือนเมื่อครั้งที่คุณพี่พาณี ฯ ป่วยหนักสองครั้งก่อน และเสียใจที่ไม่มีโอกาสได้ตอบแทนบุญคุณ ที่ท่านได้ เมตตากรุณา ช่วยเหลือดิฉันและครอบครัว ในชีวิตของดิฉัน คงหายากที่จะได้พบเห็น รู้จักกับผู้ที่มีน้ำใจประเสริฐอย่างคุณพี่พาณี ฯ ท่านได้ ประพฤติปฏิบัติ เคร่งครัดตาม พระธรรมคำสั่งสอน ของพระพุทธองค์ ด้วยจิตใจอันแน่วแน่ บริสุทธิ์ทุกประการ มีเมตตากรุณาต่อคนทุกชั้นทุกวัย ท่านเต็มใจเป็นเพียง "**ผู้ให้**" แต่ไม่ยอมเป็น "**ผู้รับ**" ทุกคนที่มีความทุกข์เรื่องใด ๆ ก็ตาม คุณพี่พาณี ฯ ก็ได้ช่วยเหลือแนะนำจนเป็นผลสำเร็จด้วยดีแทบทุกคน ส่วนตัวท่านแม้ว่าร่างกายไม่ค่อยแข็งแรงเพราะเกี่ยวกับโรคหัวใจท่าน

ก็ไม่ยอมรับการปฏิบัติจากญาติมิตร ท่านกลับเป็นผู้ห่วงใยกังวลให้ผู้ที่ไปเยี่ยมได้รับความสุขสบาย

คุณสมบัติพิเศษอีกประการหนึ่งที่ล้ำเลิศ ก็คือ ท่านสามารถอธิบายให้ผู้ที่รู้บ้าง ไม่เข้าใจบ้าง รวมทั้งตัวดิฉันเองเกิดความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา เกิดศรัทธาปฏิบัติ เพื่อทะนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองตามความสามารถ และเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ตนเองและครอบครัว เมื่อปฏิบัติตามคำแนะนำของท่านแล้ว ก็ประสบผลสำเร็จสมปรารถนา สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างสุขสบายแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้

เนื่องจากคุณพี่พาณี ฯ เป็นผู้ที่ยึดมั่นในพระ–พุทธศาสนาอย่างเคร่งครัด เสียสละทั้งกำลังกาย กำลังใจ กำลังทรัพย์ตลอดเวลา ดิฉันได้เห็นสิ่งอัศจรรย์อันคงเนื่องมาจากบุญญานุภาพที่คุณพี่พาณี ฯ ได้บำเพ็ญปฏิบัติหลายครั้ง และครั้งสำคัญคือเมื่อคุณพี่พาณี ฯ ป่วยหนักครั้งที่ ๑ ดิฉันได้ช่วยพยาบาลอย่างใกล้ชิด ท่านป่วยอยู่หลายวันโดยไม่ได้รับประทานอาหารเลยเกือบหนึ่งสัปดาห์ แต่ปรากฏว่าร่างกายไม่ซูบผอมจนผิดปกติและไม่รู้สึกตัวตลอดเจ็ดวัน ในบางครั้งท่านตายไปแล้ว แต่

ได้มีการแก้ไขให้ฟื้นคืนสติ พอพูดเบา ๆ ได้บ้าง ท่านได้เล่าฝันว่า ได้ไปเที่ยวสวรรค์ และรับประทานผลไม้ทิพย์ และได้พบเห็นอะไรบนสวรรค์บ้าง ในระยะเวลาที่ผ่านไม่รู้สึกตัวนั้น มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาช่วย เพื่อให้ชีวิตได้ผ่านคืนมาอย่างไร ดิฉันก็ได้รู้ได้เห็น แต่จะไม่ขอเล่าในที่นี้ เพราะสิ่งอัศจรรย์นั้น ผู้ที่ได้พบเห็นเองจึงจะเชื่อ ครั้งที่สองท่านป่วยหนักอยู่ที่โรงพยาบาลหญิง ดิฉันได้ไปเยี่ยมและช่วยพยาบาลบ้าง แต่ในครั้งนี้ถ้าไม่ได้บุญบารมีที่ท่านได้สร้างสม และอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาช่วยเหมือนครั้งแรก ท่านก็คงจะสิ้นตั้งแต่หนึ่งปีมาแล้ว การป่วยครั้งสุดท้ายที่ท่านถึงแก่กรรมนี้ ดิฉันไม่มีโอกาสได้ช่วยเหลือพยาบาลเลย เพราะคิดไม่ถึงว่าท่านจะจากไปเร็วอย่างนี้ จึงเยี่ยมถามอาการป่วยท่านสัปดาห์ละครั้ง เพื่อให้ท่านได้พักผ่อนเต็มที่ และพอถึงเวลาที่ดิฉันควรมาเยี่ยมท่าน ก็ได้รับข่าวการสูญเสียท่านอย่างไม่คาดฝัน ทำให้ดิฉันรู้สึกเสียใจอย่างสุดซึ้ง เสียดายคนดีพร้อมทุกประการ อย่างคุณพี่พาณี ฯ ควรจะมีชีวิตอยู่นานกว่านี้ ท่านคงได้ทำคุณประโยชน์ในด้านพระพุทธศาสนา และช่วยแนะนำให้คนทำดี ยึดมั่นทางธรรมะ

ของพระพุทธองค์อีกมาก และเป็นที่พึ่งที่ปรึกษาของญาติมิตรต่อไป

ถ้าคุณพี่จะทราบด้วยญาณวิถีใด ขอได้โปรดรับทราบด้วยว่า ดิฉันได้ระลึกถึงและจดจำความเมตตากรุณาต่อดิฉันและครอบครัวตลอดชีวิต

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายทั่วสากลโลก และกุศลผลบุญที่คุณพี่พาณี ฯ ได้สร้างสมมาในชาตินี้ รวมทั้งบุญกุศลที่ญาติมิตรทุกคนอุทิศให้ โปรดดลบันดาลให้วิญญาณอันสูงส่งของคุณพี่พาณี ฯ ไปสู่สุขสมบัติอันพึงปรารถนาสูงสุด ในสัมปรายภพด้วยเทอญ.

โสภา วีระติน

ธรรมภาษิต

สพฺเพ สตฺตา	สัตว์ทั้งปวง
กมฺมสฺสกา	เป็นผู้มีกรรมเป็นของ ๆ ตน
กมฺมทายาทา	เป็นผู้รับผลของกรรม
กมฺมโยนี	เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด
กมฺมพนฺธู	เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์
กมฺมปฏิสรณา	เป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย
ยํ กมฺมํ กริสฺสนฺติ	จักทำกรรมอันใดไว้
กลฺยาณํ วา ปาปกํ วา	ดีหรือชั่ว
ตสฺส ทายาทา ภวิสฺสามิ	จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

กมฺมํ สตฺเต วิภชติ	กรรมย่อมจำแนกสัตว์
กมฺมุนา วตฺตติ โลโก	สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม
นตฺถิ สนฺติ ปรํ สุขํ	ความสุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี
สุโข ปุญฺญสฺส อุจฺจโย	การสะสมบุญไว้เป็นเหตุแห่งความสุข

ธรรมที่สอนให้เรารู้ถึงสิ่งธรรมดาที่เป็นเรื่องจริง ๆ ที่จะเกิดขึ้นให้เรารู้ไว้ล่วงหน้าว่าจะได้พบได้เห็น อย่างจะคิดหนีไปไม่พ้น ๕ ประการ คือ

๑. เราต้องมีความแก่เป็นธรรมดา จะหนีความแก่ไปไม่พ้น

๒. เราต้องมีความเจ็บเป็นธรรมดา จะหนีความเจ็บไปไม่พ้น

๓. เราต้องมีความตายเป็นธรรมดา จะหนีความตายไปไม่พ้น

๔. เราต้องมีการกระทำ (กรรม) เป็นของตนเอง เราจะหนีผลกรรมที่ทำไว้ไม่ได้เลย

๕. เราต้องพลัดพรากจากสิ่งที่ตนรัก โดยจะให้สิ่งที่ตนรักติดอยู่กับตนตลอดไปไม่ได้.

วิธีทำสมาธิเบื้องต้น

ข อ ง

ท่านอาจารย์ทั้งหลาย

วิธีทำสมาธิเบื้องต้น

ของ

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์

(พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร)

ต่อนี้ไปจะอรรถาธิบายข้อปฏิบัติในทางสมาธิภาวนาว่าจะต้องทำกันอย่างไร ? ก่อนที่จะทำกิจเบื้องต้นให้นั่งคุกเข่าประณมมือด้วยความตั้งใจนอบน้อมถึงพระรัตนตรัย แล้วเปล่งวาจาดังต่อไปนี้

อรหัง สัมมาสัมพุทโธ ภควา, พุทธัง ภควันตัง อภิวาเทมิ (กราบลงหนหนึ่ง นี้ไหว้พระพุทธ)

สวากขาโต ภควตา ธัมโม, ธัมมัง นมัสสามิ (กราบลงหนหนึ่ง นี้ไหว้พระธรรม)

สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสังโฆ, สังฆัง นมามิ (กราบลงหนหนึ่ง นี้ไหว้พระสงฆ์)

ลำดับนี้ตั้งใจปฏิบัติบูชาด้วย กาย วาจา ใจ กล่าวคำนอบน้อมพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า นโม ตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ หน) แล้วปฏิภาณตนถือเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึกของตนที่เรียกว่า พระไตรสรณาคมณ์ ว่าตามบาลี ดังนี้

พุทธัง สรณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ
สังฆัง สรณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ พุทธัง สรณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ
ตติยัมปิ พุทธัง สรณัง คัจฉามิ
ตติยัมปิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ
ตติยัมปิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ

ต่อนั้นให้อธิษฐานในใจถึงพระไตรสรณาคมณ์ให้มั่นก่อนว่า ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า องค์อรหันต์ผู้ละกิเลสขาดจากสันดาน กับพระธรรมเจ้ากล่าวคือคำสอนของพระองค์ที่เป็นปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรม กับพระสังฆเจ้า กล่าวคือ พระโสดา พระสกิทาคา พระอนาคามี พระอรหัตต์ ว่าเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกนับถือของข้าพเจ้าตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปตราบเท่าชีวิตของข้าพเจ้านี้แล

พุทธัง ชีวิตัง ยาว นิพพานัง สรณัง คัจฉามิ
ธัมมัง ชีวิตัง ยาว นิพพานัง สรณัง คัจฉามิ
สังฆัง ชีวิตัง ยาว นิพพานัง สรณัง คัจฉามิ

ต่อจากนั้น ให้เจตนาวิรัติละเว้นในส่วนองค์ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือ ๒๒๗ ตามภูมิของตนที่สามารถจะรักษาได้ แล้วว่าคำสมาทานรวมลงในที่แห่งเดียวกันอีกว่า

๑. อิมานิ ปัญจสิกขา ปทานิ สมาทิยามิ (ให้ว่า ๓ หน นี้สำหรับศีล ๕) แปลว่าข้าพเจ้าสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๕ คือ ปาณา ฯ ไม่ฆ่าสัตว์, อทินนา ฯ ไม่ลักทรัพย์, กาเม ฯ ไม่ประพฤติในกาม, มุสา ฯ ไม่กล่าวคำเท็จ, สุรา ฯ ไม่ดื่มสุราเมรัย (เป็น ๕ ข้อ)

๒. อิมานิ อัฏฐสิกขา ปทานิ สมาทิยามิ (ให้ว่า ๓ หน นี้สำหรับศีล ๘) แปลว่า ข้าพเจ้าขอสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๘ คือ ปาณา ฯ ไม่ฆ่าสัตว์, อทินนา ฯ ไม่ลักทรัพย์ อพรมหจริยา ฯ ไม่ประพฤติผิดร่วมสังวาสกับหญิงชายทั้งปวง, มุสา ฯ ไม่พูดเท็จ, สุรา ฯ ไม่ดื่มสุราเมรัย, วิกาลโภ ฯ ไม่กินอาหารในเวลาตะวันบ่ายไปแล้ว, นัจจคีตมาลา ฯ ไม่ดูการละเล่นและตกแต่งประดับประดาอัตตภาพร่างกายเพื่อความสวยงามต่าง ๆ อุจจา ฯ ไม่นั่งนอนบนเตียงตั่งสูงเกินประมาณและฟูกเบาะที่ยัดด้วยนุ่นและสำลี (เป็น ๘ ข้อ)

๓. อิมานิ ทสสิกขา ปทานิ สมาทิยามิ (ให้ว่า ๓ หน นี้สำหรับศีล ๑๐) แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๑๐ คือ ปาณา ฯ อทินนา ฯ อพรหมจริยา ฯ มุสา ฯ สุรา ฯ วิกาลโภ ฯ นัจจคี ฯ มาลา ฯ อุจจา, ฯ ชาตรู ไม่ให้รับเงินทองใช้สอยด้วยตนเอง (เป็น ๑๐ ข้อ)

๔. *ศีล ๒๒๗ ให้ว่าดังนี้*

ปาริสุทโธ อหัง ภันเต ปาริสุทโธติ มัง พุทโธ ธาเรตุ
ปาริสุทโธ อหัง ภันเต ปาริสุทโธติ มัง ธัมโม ธาเรตุ
ปาริสุทโธ อหัง ภันเต ปาริสุทโธติ มัง สังโฆ ธาเรตุ

เมื่อทำความบริสุทธิ์ของตนด้วยกาย วาจา ใจ ต่อคุณพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า แล้วกราบลง ๓ หน แล้วจึงค่อยนั่งราบลง ประณมมือไหว้ทำใจให้เที่ยง แล้วเจริญพรหมวิหาร ๔ ถ้าแผ่ไปไม่เจาะจงเรียกว่า อัปปมัญญาพรหมวิหาร ว่าโดยคำบาลีย่อ ๆ ให้สะดวกแก่ผู้จำยากก่อน ดังนี้

เมตตา คือจิตคิดเมตตารักใคร่ ปรารถนาให้ตนและสัตว์ทั้งหลายเป็นสุขทั่วหน้ากัน

กรุณา คือจิตคิดกรุณา เอ็นดู สงสาร ตนและคนอื่น

มุทิตา คือจิตอ่อนน้อม พลอยยินดีในกุศลของตนและคนอื่น

อุเบกขา คือจิตคิดวางเฉย ในสิ่งที่ควรปล่อยวาง

ต่อนี้ไปให้นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่นอย่าให้พั่นเพือนประณมมือไหว้แล้วระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แต่ในใจว่า พุทโธ เม นาโถ พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า ธัมโม เม นาโถ พระธรรมเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า สังโฆ เม นาโถ พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า แล้วว่าซ้ำอีกว่า พุทโธ ๆ ธัมโม ๆ สังโฆ ๆ แล้วปล่อยมือลงข้างหน้าบริกรรมภาวนาแต่คำเดียวว่า พุทโธ ๓ หน ต่อจากนี้ให้นึกถึงลมหายใจเข้าออก คือให้นับลมเป็นคู่ ๆ ดังนี้ "พุท" ลมเข้า "โธ" ลมออก อย่างนี้ไปจนถึง ๑๐ ครั้ง แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้ คือ ลมเข้า พุทโธ หนหนึ่ง ลมออก พุทโธ หนหนึ่ง ภาวนาอย่างนี้ไปจนถึง ๗ หน แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้ คือลมเข้าลมออกให้ภาวนา พุทโธ หนหนึ่ง ทำอย่างนี้ไป

จนถึง ๕ หนแล้ว ให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้ คือ ลมเข้าลมออกหนหนึ่งให้ภาวนา พุทโธ ๓ คำ ทำอย่างนี้ไปจนครบ ๓ วาระ ของลมเข้าและลมออก ต่อจากนั้นให้บริกรรมแต่ พุทโธ คำเดียว ไม่ต้องนับลมอีกต่อไปปล่อยลมตามสบาย ทำใจให้นิ่ง ๆ ไว้ที่ลมหายใจเข้าออกที่มีในช่องจมูก เมื่อลมออกอย่าส่งจิตออกตาม เมื่อลมเข้าอย่าส่งจิตเข้าตามลม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวางเบิกบาน แต่อย่าสกดจิตให้มากเกินไป ทำให้ใจสบาย ๆ เหมือนเราหายใจออกไปในอากาศโปร่งฉะนั้น ทำจิตให้นิ่งอยู่เหมือนเสาที่ปักไว้ในริมฝั่งทะเล น้ำทะเลขึ้น เสาก็ไม่ขึ้นตาม น้ำทะเลลง เสาก็ไม่ลงตาม เมื่อทำจิตนิ่งสงบได้ในคั่นนี้แล้ว ให้หยุดคำภาวนา พุทโธ นั้นเสีย กำหนดความรู้สึกไว้เฉพาะลมหายใจ แล้วค่อยขยับจิตเลื่อนเข้าไปตามกองลม คือกองลมที่สำคัญ ๆ อันจะทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ เช่น ทิพพจักขุ ตาทิพย์ ทิพพโสต หูทิพย์ เจโตปริยญาณ รู้ใจคนอื่น ปุพเพนิวาสานุสติญาณ ระลึกชาติได้ จุตูปปาตญาณ รู้จักความเกิดตายแห่งสัตว์ต่าง ๆ นานาธาตุวิชชา วิชาความรู้ในเรื่องของธาตุต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องถึงอัตตภาพร่างกาย อันจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ธาตุเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นจากฐานของลมหายใจ ฐาน ๑ ให้ตั้งจิตไว้ที่จมูก แล้วค่อยเลื่อนไปกลางหน้าผาก อันเป็นฐานที่ ๒ ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวาง ทำจิตให้นิ่งไว้ที่หน้าผาก แล้วกลับมาที่จมูก ให้เพ่งขึ้นเพ่งลงในระหว่างจมูกกับหน้าผาก ราวกับคนขึ้นบนภูเขาฉะนั้น ทำให้ได้สัก ๗ เที่ยว แล้ว

ก็นิ่งไว้ที่หน้าผาก อย่าให้จิตลงมาที่จมูกอีก ต่อนั้นให้ตามเข้าไปในฐานที่ ๓ คือกลางกระหม่อมข้างนอกแล้วหยุดอยู่กลางกระหม่อม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวางสูดลมในอากาศเข้าไปในศีรษะกระจายลมครู่หนึ่ง จึงกลับลงมาที่หน้าผาก กลับไปกลับมาในระหว่างหน้าผากกับกลางกระหม่อมอยู่เช่นนี้สัก ๓ เที่ยว แล้วนิ่งอยู่กลางกระหม่อมตามเข้าไปในฐานที่ ๔ อีก คือลงในสมองที่กลางกระโหลกศีรษะ ให้นิ่งอยู่สักครู่หนึ่ง จึงเลื่อนจิตให้ออกไปที่กลางกระหม่อมข้างนอก กลับไปกลับมาติดต่อกันในระหว่างกลางสมองกับกลางกระหม่อมข้างนอก แล้วก็นิ่งอยู่ที่สมองทำความรู้สึกให้กว้างขวาง กระจายลมอันละเอียดจากสมองให้ลงไปเบื้องต่ำ เมื่อทำจิตมาถึงตอนนี้แล้ว บางทีจะเกิดนิมิตของลมขึ้นเป็นต้นว่า รู้สึกขึ้นในศีรษะและเห็นหรือรู้สึกให้เสียว ๆ ให้เย็น ๆ ให้ร้อน ๆ ให้เป็นไอสลัว ๆ ขึ้น บางทีก็มองเห็นกระโหลกศีรษะของตัวเอง ถึงอย่างนั้นก็อย่าให้มีความหวั่นไหวไปตามนิมิตที่ปรากฏ ถ้าเราไม่ปรารถนาที่จะให้เป็นเช่นนั้น ก็ให้สูดลมหายใจเข้าไปยาว ๆ ถึงหัวอก นิมิตเหล่านั้นก็จะหายไปทันที เมื่อเห็นนิมิตอันใดอันหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว ให้ตั้งสติรู้อยู่ที่นิมิต แต่ให้เอานิมิตเดียวสุดแท้แต่นิมิต อันใด เป็นที่ สบาย เมื่อจับ นิมิตได้ แล้วให้ขยาย นิมิตนั้นออกไปให้โตเท่าศีรษะ นิมิตที่ขาว สว่างนั้น มีประโยชน์แก่กายใจ คือเป็นลมบริสุทธิ์ สะอาดนี้ ย่อมเป็น เครื่อง ฟอกโลหิต ในร่าง กายของ ท่านได้ อย่างดีสามารถจะบรรเทาหรือกำจัดทุกขเวทนาในร่างกายได้ เมื่อทำได้เท่าศีรษะ

ของตนแล้ว ให้เลื่อนลงไปตั้งไว้ในฐานที่ ๔ คือทรวงอก แล้วให้นึกเอานิมิตต์แห่งลมไปตั้งไว้ขยายออกให้เต็มทรวงอก ทำลมอันนั้นให้ขาวให้สว่างกระจายลม กระจายแสงสว่างไปทั่วขุมขน จนกว่าจะมองเห็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปรากฏเป็นภาพขึ้นมาเอง ถ้าไม่ต้องการภาพอันนั้นก็ให้สูดลมหายใจยาว ๆ เสีย ๒-๓ ครั้ง ภาพนั้นก็จะหายไปทันที แล้วกระทำจิตให้นิ่งอยู่โดยกว้างขวาง แม้จะมีนิมิต อะไรผ่าน มาในรัศมีแห่งลมอย่าเพิ่งไปจับเอา อย่าทำจิตหวั่นไหวไปตามนิมิต ประคองจิตไว้ให้ดี ทำจิตให้เป็นหนึ่ง พยายามตั้งจิตไว้ในอารมณ์อันเดียว คือลมหายใจอันละเอียด และขยายลมอันละเอียดนั้นให้กว้างขวางออกไปทั่วสรรพางค์กาย เมื่อทำจิตถึงตอนนี้จะค่อยเกิดวิชาความรู้ขึ้นตามลำดับ กายของเราก็จะเบาเหมือนปุยนุ่น ใจก็จะเอิบอิ่มนิ่มนวลวิเวกสงัดได้รับความสุขกายสบายจิตเป็นอย่างยิ่ง เมื่อต้องการวิชาความรู้แล้ว ทำอย่างนี้จนกว่าจะชำนาญในการเข้า ในการออก ในการตั้งอยู่ เมื่อทำได้อย่างนี้แล้ว นิมิตของลมคือแสงสว่างขาว ๆ เป็นก้อนเป็นกลุ่มเหล่านั้นจะทำเมื่อไรก็เกิดได้ เมื่อต้องการวิชาความรู้ต่าง ๆ ก็ทำให้จิตนิ่ง วางอารมณ์ทั้งหมดให้เหลืออยู่แต่ความสว่างอย่างเดียว เมื่อประสงค์สิ่งใดในส่วนวิชาความรู้ ภายในและภายนอก ตนเองและผู้อื่นก็ให้นึกขึ้นในใจ ครั้งหนึ่งหรือสองครั้งก็จะเกิดความรู้ หรือนิมิตเป็นภาพปรากฏขึ้นทันที เรียกว่า มโนภาพ ถ้าจะให้ดีและชำนาญในสิ่งเหล่านี้ให้ศึกษา กับท่านผู้เคยปฏิบัติในทางนี้จะดีมาก

เพราะวิชาตอนนี้ เป็นวิชาที่เกิดจากสมาธิอย่างเดียวเท่านั้น วิชาในเรื่องสมาธินั้น มีอยู่ ๒ แผนก คือ เป็นไปกับด้วยโลกีย์อย่างหนึ่ง เป็นไปด้วยโลกุตระอย่างหนึ่ง วิชาโลกีย์คือติดตามความรู้ความเห็นของตนเองนี้หนึ่ง ติดสิ่งทั้งหลายที่มาปรากฏให้เรารู้เห็นนี้อย่างหนึ่ง วิชาก็ดี สิ่งที่ให้เรารู้เราเห็นด้วยอำนาจแห่งวิชาก็ดี เป็นของจริงและของไม่จริงเจือปนอยู่ด้วยกันทั้งสิ้น แต่ของจริงในที่นี้เป็นส่วนสังขารธรรมทั้งสิ้น ขึ้นชื่อว่าสังขารแล้วย่อมไม่เที่ยงไม่มั่นคงถาวร ฉะนั้น เมื่อต้องการโลกุตระต่อไป ให้รวมสิ่งที่เรารู้เห็นทั้งหมดเข้ามาเป็นจุดอันเดียว คือ เอกัคคตารมณ์ให้เห็นเป็นสภาพอันเดียวกันทั้งหมด เอาวิชาความรู้ทั้งหลายเหล่านั้นเข้ามารวมอยู่ในจุดอันนั้น จนรู้แจ้งเห็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปเป็นธรรมดา แล้วย่อมยึดถือในสิ่งที่รู้เห็นมาเป็นของ ๆ ตน อย่ายึดความรู้ความเห็นที่เกิดจากตนมาเป็นของ ๆ ตน ให้ปล่อยวางไปเสียตามสภาพ ถ้าไปยึดอารมณ์ก็เท่ากับยึดทุกข์ ยึดความรู้ของตนจะเกิดเป็นเหตุแห่งทุกข์ คือ สมุทัย ฉะนั้น จิตที่นิ่งเป็นสมาธิแล้วเกิดวิชา ๆ นั้นเป็นมรรคสิ่งที่ให้เรารู้ต่าง ๆ ที่ผ่านไปผ่านมาเป็นทุกข์ จิตเราอย่าเข้าไปยึดเอาอารมณ์ที่มาแสดงให้เรารู้ต่าง ๆ ที่ผ่านมาเป็นทุกข์ จิตเราอย่าเข้าไปยึดอารมณ์ที่มาแสดงให้เรารู้ปล่อยวางไปตามสภาพ ทำจิตให้สบาย ๆ ไม่ยึดจิตไม่สมมุติจิตของตนเองว่าเป็นอย่างนี้ ถ้ายังสมมุติตนเองอยู่ตราบใดก็เป็นอวิชชาอยู่ตราบนั้น เมื่อรู้ได้โดยอาการ

อย่างนี้ ก็จะกลายเป็นโลกุตระขึ้นในตน จะเป็นบุญกุศลอย่างประเสริฐสุด ในฐานะที่เป็นมนุษย์พุทธบริษัทของพระพุทธเจ้า ถ้าจะสรุปให้สั้นเข้าแล้ว หลักในการปฏิบัติก็มีดังนี้ คือ

๑. กำจัดอารมณ์ที่ชั่วออกจากจิตให้หมด

๒. ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี

๓. อารมณ์ที่ดีต่าง ๆ ให้ต้อนเข้าไปรวมอยู่ในจุดอันเดียว ที่เรียกว่า เอกัคคตารมณ์

๔. พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็น อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่ใช่ตัวตนสัตว์บุคคลว่างเปล่า

๕. วางอารมณ์ ที่ดีและ อารมณ์ ชั่ว ไปตาม สภาพ ของ อารมณ์ เพราะดีและชั่วย่อมอยู่ด้วยกันมีสภาพเสมอกัน วางจิตไว้ตามสภาพของจิต รู้ไว้ตามสภาพแห่งรู้ รู้นั้นไม่รู้จักเกิด ไม่รู้จักดับ นั่นแล คือ สันติธรรม ดีก็รู้ ดีไม่ใช่รู้ รู้ไม่ดี ชั่วก็รู้ รู้ไม่ใช่ชั่ว ชั่วไม่ใช่รู้ คือรู้ไม่ติดความรู้ รู้ไม่ติดสิ่งที่รู้ นั่นแหละคือธรรมชาติธาตุแท้อันบริสุทธิ์ผุดผ่องเหมือนน้ำที่อยู่ในใบบัว ฉะนั้นจึงเรียกว่า เอสังขตธาตุ เป็นธาตุแท้เมื่อใครทำได้เช่นนี้ ก็จะเห็นของดีวิเศษเกิดขึ้นในใจแห่งตน จะเป็นกุศลวาสนาบารมีของท่านผู้ปฏิบัติในทางสมถกัมมัฏฐาน วิปัสสนากัมมัฏฐาน จะได้ผล ๒ ประการ ดังกล่าวมาคือ โลกียผลที่จะให้สำเร็จประโยชน์อนามัยของร่างกายแห่งท่านและคนอื่นทั่ว ๆ ไปในสากลโลกนี้ประการหนึ่ง ประการที่ ๒ จะได้

โลกุตรผลอันเป็นประโยชน์อนามัยในด้านจิตใจของท่านมีความสุข ความเยือกเย็นและความราบรื่นชื่นบาน ก็จะถึงพระนิพพานเป็นเบื้องหน้าไม่ต้อง เกิด แก่ เจ็บ ตาย

ได้อรรถาธิบายมาโดยย่อ พอเห็นหัวข้อปฏิบัติของท่านพุทธบริษัทผู้นับถือพระพุทธศาสนา หากท่านมีความสงสัยขัดข้องจากการปฏิบัติตามแนวความที่กล่าวมานี้ ยินดีจะส่งเสริมชี้แจงข้อสงสัยของท่าน ตามกำลังความสามารถของผู้เขียนซึ่งบัดนี้ ท่านมรณภาพแล้ว เพื่อให้สำเร็จสันติสุขในทางพระศาสนาโดยทั่วหน้ากัน

สำหรับผู้ปฏิบัติทั่ว ๆ ไป ควรที่จะยึดเอาวิธีที่ ๒ ดังต่อไปนี้ ซึ่งจะได้รับความสะดวกสบายกว่าแบบที่ ๑ ที่กล่าวมาแล้ว

วิธีทำอานาปานสติแบบที่ ๒

มีข้อสำคัญอยู่ ๗ ข้อ คือ

๑. ให้ภาวนา "พุท" ลมเข้ายาว ๆ "โธ" ลมออกยาว ๆ ก่อน ๓ ครั้ง หรือ ๗ ครั้ง (คำภาวนากับลมให้ยาวเท่ากัน)

๒. ให้รู้จักลมเข้าออกโดยชัดเจน

๓. ให้รู้จักสังเกตลมในเวลาเข้าออกว่า มีลักษณะอย่างไร สบายหรือไม่สบาย กว้างหรือแคบ ขัดหรือสะดวก ช้าหรือเร็ว สั้นหรือยาว ร้อนหรือเย็น ถ้าไม่สบายก็ให้เปลี่ยนแปลงแก้ไขจนได้รับความสะดวก

สบาย เช่น เข้ายาว ออกยาว ไม่สบายให้เปลี่ยนเป็นเข้าสั้นออกสั้น เป็นต้น จนกว่าจะได้รับความสบายสะดวกดีแล้ว ให้กระจายลมที่สบายนั้นไปในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น สูดลมเข้าไปที่ท้ายทอยปล่อยไปในกระดูกสันหลังให้ตลอด ถ้าเป็นเพศชายปล่อยไปตามขาขวาทะลุถึงปลายเท้าแล้วกระจายไปในอากาศ แล้วก็กลับมาสูดใหม่ปล่อยเข้าไปในท้ายทอยปล่อยลงไปในกระดูกสันหลัง ปล่อยไปตามขาซ้ายทะลุถึงปลายเท้าแล้วกระจายไปในอากาศ แล้วก็กลับมาปล่อยตั้งแต่ท้ายทอย ผ่านไหล่ทั้งสองถึงข้อศอก ข้อมือทะลุถึงปลายนิ้วกระจายไปที่ขั้วปอดขั้วตับ กระจายเรื่อยลงไปจนถึงกระเพาะเบากระเพาะหนัก แล้วก็สูดลมหายใจเข้าไปตรงกลางอกทะลุไปจนถึงลำไส้ กระจายลมสบายเหล่านี้ให้ทั่วถึงกันได้จะได้รับความสะดวกสบายขึ้นมาก (ถ้าเป็นเพศหญิงให้กระจายลมทางซ้ายก่อน เพราะเพศหญิงและชายเส้นประสาทต่างกัน)

๔. ให้รู้จักขยายลมออกเป็น ๔ แบบ คือ

๑) เข้ายาวออกยาว

๒) เข้าสั้นออกสั้น

๓) เข้าสั้นออกยาว

๔) เข้ายาวออกสั้น

แบบใดเป็นที่สบายให้เอาแบบนั้น หรือทำให้สบายได้ทุกแบบยิ่งดี เพราะสภาพของบุคคลลมหายใจย่อมเปลี่ยนแปลงได้ทุกเวลา

๕) ให้รู้จักที่ตั้งของจิต ฐานไหนเป็นที่สบายของตัวให้เลือกเอาฐานนั้น (คนที่เป็นโรคเส้นประสาทปวดศีรษะห้ามตั้งข้างบน ให้ตั้งอย่างสูงตั้งแต่คอหอยลงไป และห้ามสกดจิตสกดลม ให้ปล่อยลมตามสบาย ปล่อยใจตามลมเข้าตามลมออกให้สบาย แต่อย่าให้หนีไปจากวงของลม) ฐานเหล่านั้นได้แก่

๑. ปลายจมูก

๒. กลางศีรษะ

๓. เพดาน

๔. คอหอย

๕. ลิ้นปี่

๖. ศูนย์ (สะดือ) นี้ ฐานโดยย่อคือที่พักของลม

๖) ให้รู้จักขยายจิต คือ ทำความรู้สึกให้กว้างขวางออกไปทั่วสรรพางค์กาย

๗) ให้รู้จักประสานลม และขยายจิตออกให้กว้างขวาง ให้รู้ส่วนต่าง ๆ ของลมซึ่งอยู่ในร่างกายนั้นก่อนแล้ว จะได้รู้ในส่วนอื่นทั่ว ๆ ไปอีกมาก คือ ธรรมชาติลมมีหลายจำพวก ลมเดินในเส้นประสาท ลมเดินหุ้มเส้นประสาททั่ว ๆ ไป ลมกระจายจากเส้นประสาทแล่นแทรกแซงไปทั่วทุกขุมขน ลมให้โทษและให้คุณย่อมมีปนกันอยู่โดยธรรมชาติของมัน

สรุปแล้วก็คือ

๑. เพื่อช่วยให้พลังงานที่มีอยู่ในร่างกายทุกส่วน ของคนเรา ทุกคนให้ดีขึ้น เพื่อต่อสู้สิ่งต่าง ๆ ในตัว เช่น ไม่สบายในร่างกายเป็นต้น

๒. เพื่อช่วยความรู้ ที่มีอยู่แล้ว ในตัวของคนทุกคนให้แจ่มใสขึ้น เพื่อเป็นหลักวิชา วิมุติ วิสุทธิ ความหมดจดสะอาดในทางจิตใจ

หลักอานาปา ฯ ทั้ง ๗ ข้อนี้ ควรถือไว้เป็นหลักสูตร เพราะเป็นเรื่องสำคัญของอานาปาน ฯ ทั้งสิ้น เมื่อรู้เรื่องสำคัญเหล่านี้แล้วก็เท่ากับว่าเราได้ตัดถนนเส้นใหญ่ ส่วนถนนซอยนั้นไม่สำคัญ คือส่วนปลีกย่อยของอานาปาน ฯ นั้นยังมีอยู่อีกมาก แต่ไม่ค่อยสำคัญ ฉะนั้นจึงควรปฏิบัติและดำเนินตามแบบนี้ไว้ให้มาก ท่านจะได้รับความปลอดภัยเป็นอย่างยิ่งทีเดียว ถ้าท่านรู้จักการปรับปรุงแก้ไขลมหายใจของตัวเอง โดยสมบูรณ์เรียบร้อยแล้ว ก็เท่ากับว่าคนในบ้านของท่านเป็นคนดี ส่วนปลีกย่อยนั้นเปรียบเหมือนคนนอกบ้าน คือ แขก ถ้าคนในบ้านของเราดี คนนอกบ้านก็ต้องดีไปตามเรา คนนอกบ้านหรือแขกในที่นี้ได้แก่นิมิตต่าง ๆ และลมสัญจรที่จะต้องผ่านไปผ่านมาในรัศมีแห่งลมของเราที่ทำอยู่ เช่น นิมิตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากลมให้ปรากฏเป็นรูป บางทีเกิดเป็นแสงสว่างขึ้น บางทีปรากฏเป็นรูปคนหรือรูปสัตว์ เป็นตัวเองหรือคนอื่น บางคราวเกิดนิมิตขึ้นทางหู เช่น ได้ยินคำพูดของบุคคลผู้อื่นจำได้บ้าง บางคราวจำไม่ได้บ้าง บางคราวให้ปรากฏกลิ่นต่าง ๆ ขึ้นทางจมูก บางทีก็เป็นกลิ่นหอม บางทีก็เหม็นเหมือนซากศพ บางคราวหายใจเข้าไปให้เกิดความ

อิ่มเอิบซึมซาบไปทั่วสรรพางค์กายจนไม่รู้สึกหิวข้าวหิวน้ำ บางคราวให้เกิดสัมผัสขึ้นในทางกายให้มีอาการอุ่น ๆ ร้อน เย็น ๆ ชา ส่ายไปส่ายมาตามสรรพางค์กาย บางทีให้ผุดขึ้นทางจิตใจซึ่งเราไม่เคยนึกคิดก็เกิดขึ้นได้ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ชื่อว่าแขก ก่อนที่เราจะรับแขกเหล่านี้ให้ปรับปรุงจิตและลมหายใจของตัวให้เรียบร้อยและมั่นคงเสียก่อน จึงค่อยรับแขก การที่เราจะต้อนรับแขกเหล่านี้ เราต้องบังคับปรับปรุงแขก ให้อยู่ในอำนาจของเราเสียก่อน ถ้าแขกไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเรา อย่าเพิ่งไปคลุกคลีกับเขา ๆ อาจจะนำความเสื่อมเสียมาสู่เราได้ ถ้าหากเรารู้จักปรับปรุงเขา สิ่งเหล่านี้ก็จะเป็นเครื่องสนับสนุนเราต่อไป การปรับปรุงนั้น ได้แก่การเจริญปฏิภาคนิมิตต์ คือให้ขยายสิ่งที่ปรากฏมานั้นให้เป็นไปตามอำนาจแห่งจิต คือทำให้เล็ก ให้โต ให้ใกล้ ให้ไกล ให้เกิด ให้ดับ ให้มีข้างนอกข้างในก็ได้ สิ่งเหล่านี้จึงจะเป็นประโยชน์ในการทำจิต ถ้าคล่องแคล่วชำนาญในนิมิตต์นี้ ก็จะกลายเป็นวิชาเช่น ตาทิพย์ เห็นรูปโดยไม่ต้องลืมตา หูทิพย์ ฟังเสียงไกลได้ จมูกทิพย์ ดมกลิ่นไกลได้ ลิ้นทิพย์ ดื่มรสของธาตุต่าง ๆ ซึ่งในอากาศธาตุอันจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย สามารถป้องกันความหิวความอยากได้ สัมผัสอันเป็นทิพย์ก็จะเกิดขึ้นในทางกาย เช่น เราต้องการความเย็นก็จะเย็นขึ้น ต้องการความร้อนก็จะร้อนขึ้น ต้องการความอุ่นก็จะปรากฏขึ้น ต้องการความเข้มแข็งของร่างกายก็จะมีขึ้น เพราะธาตุทั้งหลาย ที่จะให้ประโยชน์ แก่ร่างกาย ซึ่งมี

อยู่ในโลกก็จะแล่นเข้ามาปรากฏในกายของเรา ดวงใจ ก็จะเป็นทิพย์ และมีอำนาจสามารถจะทำให้เกิดญาณจักขุ เช่น ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติได้ จุตูปปตญาณ รู้จักความเกิดตายของสัตว์ว่ามาอย่างไร ไปอย่างไร อาจทราบได้ อาสวักขยญาณ ความรู้เป็นเหตุที่จะฟอกอาสวะกิเลสให้สิ้นไป ถ้าเราเป็นผู้มีสติปัญญา ย่อมรับแขกมาทำงานในบ้านของเราได้เป็นอย่างดี นี่เป็นส่วนปลีกย่อยในการปฏิบัติอานาปานสติโดยย่อ ฉะนั้นสิ่งทั้งหลายที่กล่าวมาให้ทบทวนดูให้ดี อย่าพึ่งยินดีในสิ่งที่ปรากฏ อย่าพึ่งยินร้ายหรือปฏิเสธในสิ่งที่ปรากฏ ควรตั้งจิตเป็นกลาง ทบทวนดูให้รอบคอบละเอียดละออเสียก่อนว่าเป็นของควรเชื่อถือได้หรือไม่ มิฉะนั้นจะเป็นเหตุให้สำคัญผิดไปก็มี ดี ชั่ว ถูก ผิด สูง ต่ำ ทั้งหมดมันสำคัญอยู่ที่ดวงจิตของเราฉลาดหรือโง่ รู้จักพลิกแพลงดัดแปลงแก้ไขเมื่อดวงจิตของเราเป็นผู้โง่อยู่แล้ว แม้ของสูงอาจจะกลายเป็นของต่ำ ของดีอาจจะกลายเป็นของชั่ว ถ้าหากเราได้รู้เรื่องราวต่าง ๆ ของลม และส่วนปลีกย่อยของลมก็จะได้รู้ในอริยสัจจธรรม นอกจากนั้นยังเป็นหนทางบรรเทาทุกข์ของร่างกายได้อย่างดีอีก ตัวสติเป็นตัวยาลมอานาปาฯ เป็นกระสาย เมื่อสติเข้าไปฟอกแล้วย่อมบริสุทธิ์ ลมที่บริสุทธิ์จะส่งไปฟอกโลหิตต่าง ๆ ในร่างกายให้สะอาด เมื่อโลหิตสะอาดแล้วเป็นเหตุจะบรรเทาโรคภัยต่าง ๆ ในตัวได้ ถ้าเป็นผู้มีโรคเส้นประสาทประจำอยู่แล้วก็จะหายได้อย่างดีทีเดียว นอกจากนี้ก็ยังสามารถจะสร้างความเข้มแข็งของร่างกายให้ได้รับความสุขยิ่งขึ้น เมื่อร่างกายได้รับความสุข จิตใจก็สงบได้อย่างดี เมื่อจิตสงบได้เช่นนั้นย่อมเกิดกำลังสามารถที่จะ

ระงับเวทนาในเวลาที่นั่งสมาธิให้ทนทานได้หลายชั่วโมง เมื่อกายสงบจาก เวทนาจิตย่อมสงบปราศจากนิวรณ์ได้อย่างดี กายก็มีกำลัง ใจก็มีกำลัง เรียกว่า "สมาธิพลัง" เมื่อสมาธิมีกำลังเช่นนั้นแล้ว ย่อมเกิดปัญญา สามารถจะแลเห็น ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แจ้งประจักษ์ขึ้นในลม หายใจของตัวที่มีอยู่ทุกคน ถ้าจะอธิบายก็ได้ความอย่างนี้ คือลมหายใจ เข้าออกเป็นทุกขสัจจ์ ลมเข้าเป็นชาติทุกข์ ลมออกเป็นมรณทุกข์ ไม่รู้ จักลมเข้าไม่รู้จักลมออก ไม่รู้ลักษณะของลม เป็นสมุทัยสัจจ์ ลม ออกรู้ว่าออก ลมเข้ารู้ว่าเข้า รู้ลักษณะของลมโดยชัดเจนเป็น สัมมาทิฏฐิ องค์อริยมรรค คือมีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงของลมหายใจ หายใจแบบใด ไม่สบาย ก็รู้ และรู้จัก วิธีแต่ง ลมหายใจ ของตัวว่า แบบนี้ ไม่ สบาย เราจะต้องหายใจแบบนี้จึงจะเป็นที่สบายนี้ เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ จิตสังขารซึ่งนึกคิดวิตกวิจารณ์ในกองลมทั้งปวงอยู่โดยชอบ ชื่อว่า สัมมาวาจา วาจาชอบ รู้จักวิธีปรับปรุงลมหายใจของตนโดยวิธี การต่าง ๆ เช่นหายใจเข้ายาวออกยาว หายใจเข้าสั้นออกสั้น หายใจ เข้าสั้นออกยาว หายใจเข้ายาวออกสั้น จนไปถูกลมอันเป็นที่สบายแห่ง ตน ดังนี้ชื่อว่า สัมมากัมมันตะ การงานชอบ รู้จักทำลมหายใจฟอกโลหิต ในร่างกายให้สะอาดบริสุทธิ์ แล้วส่งไปหล่อเลี้ยงหทัยวัตถุ รู้จักแต่งลม ให้เป็นที่สบายของร่างกาย รู้จักประกอบลมให้เป็นที่สบายแห่งดวงจิต หาย ใจเข้าไปอิ่มกายอิ่มจิต นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ รู้จัก

พยายามเปลี่ยนลมหายใจของตนจนเป็นที่สบายกายสบายจิต ถ้ายังไม่ได้รับความสบายเกิดขึ้นในตัวก็พากเพียรพยายามอยู่เรื่อยไปอยู่อย่างนั้น นี่เรียกว่า สัมมาวายามะ เพียรชอบ รู้ลมหายใจเข้าออกทุกขณะเวลา และรู้กองลมต่าง ๆ ที่มีอยู่ในร่างกาย เช่นลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมพัดในท้อง ลมพัดในลำไส้ ลมพัดไปตามชิ้นเนื้อซาบซ่านไปทั่วทุกขุมขน มีสติสัมปชัญญะตามรู้อยู่ทุกขณะลมหายใจเข้าออก นี่เรียกว่า สัมมาสติ ระลึกชอบ ดวงจิตสงบอยู่ในเรื่องของลมอย่างเดียว ไม่ไปเหนี่ยวเอาอารมณ์อย่างอื่นเข้ามาแทรกแซง ไปจน ลมละเอียด เป็นอุปปานาญาณจนกว่าจะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นในที่นั้น เรียกว่า สัมมาสมาธิ นึกถึงลมเรียกว่า วิตก กระจายลม ขยายลม เรียกว่า วิจารณ์ ลมได้รับความสะดวกทั่วถึงแล้ว ก็อิ่มกาย อิ่มจิต เรียกว่า ปีติ กายไม่กระวนกระวายใจไม่กระสับกระส่ายก็เกิด สุข เมื่อได้รับความสุขแล้ว จิตย่อมไม่ส่ายไปสู่อารมณ์อื่น ย่อมแนบสนิทอยู่กับอารมณ์เดียว เรียกว่าเอกัคคตารมณ์ตั้งใจไว้ชอบ นี่เรียกว่า สัมมาสมาธิ เบื้องต้น ในองค์อริยมรรค มรรคสัจจ์ทั้งหมดที่กล่าวมาคือ ศีล สมาธิ ปัญญา เข้ามาสันนิบาตในดวงจิตได้แล้วโดยสมบูรณ์ ย่อมทำให้รู้แจ้งในกองลมทั้งปวงว่า หายใจอย่างนี้เป็นเหตุให้เกิดอกุศลจิต หายใจอย่างนั้นเป็นเหตุให้เกิดกุศลจิต และไม่ติดอยู่ในกายสังขารคือลม ไม่ติดอยู่ในวจีสังขาร ไม่ติดอยู่ในจิตสังขาร

ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว ปล่อยวางไปตามสภาพแห่งความเป็นจริงนี้เรียกว่า-นิโรธสัจจ์

ถ้าจะย่นอริยสัจจ์ ๔ ให้สั้นเข้าไปอีกอย่างหนึ่ง ก็คือลมหายใจเข้าออกเป็นทุกขสัจจ์ ไม่รู้จักลมหายใจเข้า ไม่รู้จักลมหายใจออก เป็นสมุทัยสัจจ์ หรืออวิชชาโมหะ ทำให้แจ้งในกองลมทั้งปวง จนละได้ไม่ยึดถือ เรียกว่านิโรธสัจจ์ ที่มีสติสัมปชัญญะประจำอยู่ในกองลมเรียกว่ามรรคสัจจ์ เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ก็เรียกว่า เป็นผู้ปฏิบัติถูกต้องตามแนวทางของอานาปา ฯ เป็นผู้มีวิชชา อาจรู้ของจริงทั้ง ๔ อย่างได้อย่างชัดเจนย่อมถึงวิมุติ วิมุตินั้นคือ ดวงจิตที่ไม่เข้าไปติดอยู่ในเหตุฝ่ายต่ำ ผลฝ่ายต่ำ อันได้แก่ทุกข์ สมุทัย ไม่ติดอยู่ในเหตุฝ่ายสูง ผลฝ่ายสูง คือมรรคและนิโรธ ไม่ติดอยู่ในสิ่งที่ให้เรารู้ ไม่ติดอยู่ในความรู้ ไม่ติดอยู่ในรู้แยกสภาพธรรมไว้เป็นส่วน ๆ ได้เช่นนี้ ชื่อว่าเป็นผู้มีวิชชาวิมุติ คือรู้จักเบื้องต้น เบื้องปลาย และท่ามกลางวางไปตามสภาพแห่งความเป็นเองที่เรียกว่า สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา การติดอยู่ในสิ่งที่ให้เรารู้ คือ ธาตุขันธ์อายตนะเหล่านี้เป็น กามุปปาทาน ติดวิชาความรู้ของตนเป็น ทิฏฐุปปา-ทาน ไม่รู้จักตัวรู้ คือพุทธะเป็น สีลพัตตุปปาทาน ย่อมเป็นเหตุให้หลงกายสังขาร วจีสังขาร และจิตสังขารอันเกิดจากอวิชชา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ย่อมเป็นผู้สมบูรณ์ทั้งเหตุทั้งผล พระองค์มิได้เข้ายึดในเหตุฝ่ายต่ำ ผลฝ่ายต่ำ มิได้เข้าไปยึดในเหตุฝ่ายสูง

ผลฝ่ายสูง อยู่นอกเหตุ เหนือผล สุขทุกข์พระองค์ก็มีใช้ แต่พระองค์มิได้ติดสุข ติดทุกข์ดีชั่ว พระองค์ก็รู้อยู่โดยสมบูรณ์ อัตตา และอนัตตา พระองค์ก็มีอยู่โดยสมบูรณ์ แต่พระองค์ก็มิได้ไปยึดถือในเรื่องราวเหล่านั้น วัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งสมุทัยก็มีใช้ แต่พระองค์ก็มิได้ติดมรรค คือ ปัญญา พระองค์มีใช้ พระองค์รู้จักแต่งพระองค์ด้วยพิธีการต่าง ๆ เช่น แต่งโง่ แต่งฉลาด และรู้จักใช้โง่ใช้ฉลาดในกิจพระศาสนา ส่วนนิโรธเล่า พระองค์ก็มีใช้มิได้ยึดถือ คือไม่มีการติดในสิ่งเหล่านั้น จึงเรียกว่าเป็นผู้สมบูรณ์ได้จริง ก่อนที่พระองค์จะละได้เช่นนั้น พระองค์ก็ต้องบำเพ็ญให้เกิดมีขึ้นโดยสมบูรณ์เสียก่อน แล้วจึงค่อยปล่อยวางเป็นการปล่อยวางด้วยความสมบูรณ์มั่งมี มิใช่จะวาง จะปล่อย ด้วยความยากจนอย่างบุคคลธรรมดา แม้พระองค์ทรงวางแล้วก็ยังมีใช้อยู่ พระองค์มิได้ทรงปฏิเสธในการที่พระองค์ได้บำเพ็ญ ศีล สมาธิ ปัญญาตั้งแต่ยังมิได้ตรัสรู้จนได้รู้แจ้งเห็นจริงแล้วยังทรงใช้ศีล สมาธิ และปัญญา อยู่ทุกประการจนวันเสด็จดับขันธ์เข้าสู่ปรินิพพาน ตราบถึงขณะจิตที่จะนิพพานนั้นก็ยังบำเพ็ญสมาธิสมาบัติอยู่ คือพระองค์ได้เสด็จปรินิพพานในระหว่างรูปฌานและอรูปฌาน เพราะฉะนั้นพุทธบริษัททั้งหลายก็ไม่น่าจะปฏิเสธศีล สมาธิ ปัญญา กันเสีย คนบางคนจะถือศีลก็กลัวศีลพัตต ๆ บางคนจะบำเพ็ญสมาธิ ก็กลัวโง่กลัวบ้าก็มี แท้จริงคนเราก็มีความโง่ความบ้าประจำอยู่แล้ว การกระทำสมาธิจิตนั้น เป็นเรื่องแก้โง่แก้บ้าต่างหาก ถ้า

ได้ศึกษาโดยทางที่ถูกต้องย่อมเกิดปัญญาอันบริสุทธิ์ เหมือนเพชรพลอยที่เจียรนัยแล้ว ย่อมเกิดแสงขึ้นในตัวของมันเองโดยธรรมชาตินั้นแล จึงเรียกว่าเป็นตัวปัญญาที่แท้เกิดขึ้นเฉพาะตัว ที่เรียกว่าเป็น ปัจจัตตัง เป็นได้เฉพาะตัว รู้ได้เฉพาะตัว แต่โดยมากคนเราเข้าใจผิด ไม่รู้จักลักษณะของปัญญา ไปถือเอาปัญญาไม่แท้มาทับของแท้เสียคล้าย ๆ กับว่าเอาปรอทมาทากระจกแล้วมองเห็นเงาของตัวและคนอื่นได้ โดยอาศัยของอื่นมาฉาบทา ก็เข้าใจว่าตัวเป็นผู้ฉลาด มองเห็นธรรมลักษณะ อย่างนี้ก็เท่ากับว่าลิงส่องกระจกเงาเท่านั้นเอง ตัวเดียวก็จะต้องกลายเป็นสองตัว ก็จะเล่นเงาของตนเองอยู่อย่างนี้เรื่อยไป ถ้าปรอทหลุดออกจากบานกระจกเมื่อไร ลิงตัวนั้นก็จะหน้าตกซบเซาอยู่โดยไม่รู้ว่าเงานั้นมันมาจากเรื่องอะไร ฉันใดบุคคลผู้ได้ปัญญาที่ไม่แท้ไม่จริง คิดเอาเดาเอาตามสัญญาอารมณ์ว่าตนรู้ตนเห็นโดยปราศจากความรู้สึกของตนเอง แล้วก็จะได้รับความทุกข์โศรก ในคราวประสพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าเมื่อภายหลัง ฉะนั้น ส่วนสำคัญของปัญญาโดยธรรมชาติ ในทางพุทธศาสนาย่อมเกิดขึ้น จากการอบรม ดวงจิต โดยเฉพาะ เหมือน แสงเพชร ที่เกิด ในตัวของมันเอง ย่อมมีรัศมีดีแผ่โดยรอบและเกิดแสงสว่างได้ทั้งในที่มืดและที่สว่าง ส่วนเงาในกระจกนั้น ใช้ได้สำหรับสถานที่แจ้งมีแสงสว่างมองเห็น ถ้าเอาเข้าไปในที่มืดแล้วจะใช้ส่องเงาตัวเองไม่ได้เลย ไม่เหมือนแสงเพชรพลอยที่จารนัยแล้ว ย่อมมีแสงได้ทั่วไป ฉะนั้นพระองค์จึงได้ทรงแสดงไว้

ว่าปัญญาไม่มีที่ลับและปิดบังได้ในโลกนั้นแล เรียกว่า ปัญญารัตนัง เป็นตัวที่จะทำลายเสียได้ซึ่งอวิชชา ตัณหาและอุปาทาน ก็จะบรรลุคุณธรรมอย่างสูงสุดคือ พระนิพพาน ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่สาบ ไม่สูญ มีอยู่โดยธรรมชาติของธรรมเรียกว่า อมต โดยมากคนเรามักจะต้องการแต่ปัญญาและวิมุติ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ไม่อาจจะเป็นไปได้ เอะอะก็อนิจจจัง ทุกขัง อนัตตา กันเสียเลยทีเดียว สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก่อนที่พระองค์จะปฏิเสธ อนิจฺจํ ของไม่เที่ยงนั้น พระองค์ ได้ทำ ได้รู้ จนปรากฏเห็นเป็นของเที่ยงเสียก่อน ก่อนที่จะปฏิเสธ ทุกฺขํ พระองค์ได้ทำทุกข์อันนั้นให้เป็นสุขเสียก่อน และก่อนที่ปฏิเสธ อนตฺตา ที่ไม่ใช่ตัวตนนั้น พระองค์ก็ได้ทำ อนตฺตา ให้เป็น อตฺตา ขึ้นเสียก่อนจึงได้เห็นของเที่ยงของจริงที่แอบอิงอยู่ใน อนิจฺจํ ทุกขํ อนตฺตา แล้วก็ได้รวบรวมยอดแห่งธรรมเหล่านั้นเข้ามาเป็นอันเดียว เช่น ทำ อนจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา ให้เป็นอันหนึ่งเดียวกัน นี้เป็นหมวดหนึ่ง นับเป็นพวกเดียวกัน มีลักษณะเสมอกันหมดทั้งโลก ส่วน นิจฺจํ สุขํ อตฺตา นี้เป็นอีกหมวดหนึ่ง เป็นสังขารธรรม พระองค์ทรงปล่อยได้แล้วในส่วนสังขารโลกและสังขารธรรม ไม่ข้องอยู่ในของเที่ยงและของไม่เที่ยง ไม่ข้องอยู่ในทุกข์และสุข ไม่ข้องอยู่ในอัตตาและอนัตตา จึงได้นามว่า วิมุติ วิสุทธิ์ นิพพาน ไม่ต้องไปยึดสังขารธรรมและสังขารโลก ทั้งหมดนี้เป็นลักษณะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญมา แต่ปฏิปทาของพุทธบริษัททั้งหลายส่วนมากมักจะเป็นผู้รู้ก่อนเกิด เป็นผู้เลิศก่อนทำ ต้องการแต่ความละความพ้นกันฝ่ายเดียว ถ้าละโดยปราศจากเหตุ อันสมบูรณ์แล้วมักจะเลอะ ถ้าพ้นกันโดย

ปราศจากเหตุแล้วมันจะผิด สำหรับคนผู้ปรารถนาดีอยากเป็นแต่คนดี เหตุประกอบของตน โดยอาการเช่นนั้นมีแล้วหรือยัง ถ้าหากว่าไม่ต้อง การสร้างเหตุแห่งความละ ความพ้น โดยสมบูรณ์แล้วพวกเราจะพ้นไปได้อย่างไร พระพุทธเจ้าพระองค์ยังทรงแสดงไว้ว่า ศีล ปราบกิเลสอย่างหยาบที่เป็นวิติกมโทษที่เกิดขึ้น ทางกาย ทางวาจา ออกเสียได้ สมาธิ ปราบกิเลสอย่างกลางมี กามฉันทะ พยาปาทะ ถีนมิทธะ อุทัจจะกุกกุจจะ วิจิกิจฉา เป็นต้น ส่วน ปัญญา ปราบกิเลสอย่างละเอียดมี อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นต้น คนบางคนที่มีปัญญาฉลาดหลักแหลม สามารถจะอธิบายข้อธรรมได้อย่างเจนแจ่มแจ้ง แต่กิเลสเพียงหยาบ ๆ อันเป็นคู่ปรับแห่งศีลแค่นี้ก็ยังละกันไม่ค่อยจะออก นี่คงเป็นเพราะขาดความสมบูรณ์ แห่งศีล สมาธิ ปัญญากระมัง จึงได้เป็นไปอย่างนั้น ศีล ก็คงเป็นศีลอย่างเปลือก ๆ สมาธิ ก็คงเป็นสมาธิเปื้อนเปรอะ ปัญญาก็คงเป็นปัญญาเลอะเลือนเคลือบเอา เสมอเหมือนกับด้วยบานกระจกที่ทาด้วยปรอทฉะนั้น จึงไม่สามารถเป็นเหตุให้สำเร็จความมุ่งหวังของพุทธบริษัทได้ ตกอยู่ในลักษณะมีดที่คมนอกฝัก คือฉลาดในเชิงพูด เชิงคิด แต่ดวงจิตไม่มีสมาธินี้เรียกว่าคมนอกฝัก ฟักไข่นอกรัง คือแสวงหาความดีแต่ภายนอก ไม่อบรมจิตของตนให้เป็นไปในทางสมาธิปักหลักกองทราย คือ เที่ยวยึดถือเอาสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่ตนมาเป็นสรณะที่พึ่ง ย่อมให้โทษ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ชื่อว่า เป็นผู้ที่ยังไม่ได้ที่พึ่งอันเป็นแก่นสาร ฉะนั้นจึงควรที่จะต้องสร้างเหตุให้เป็นไปด้วยดี เพราะธรรมทั้งหลายย่อมไหลมาเทมาแต่เหตุดังนี้

อตฺตนา โจทยตฺตานํ ปฏิมํเส ตมตฺตนา

จงเตือนตน ฝึกฝนใจด้วยตนเอง จงเร่งคิดพิจารณา (อานาปา ฯ) ของตนด้วยตนเทอญ.

ต่อนี้ จะได้รวบรัดวิธีปฏิบัติอานาปา ฯ ให้เป็นองค์ฌานขึ้น ตามหลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

"ฌาน" ฌาน แปลว่า ความเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว เช่น กระทำลมหายใจ ดังต่อไปนี้เป็นตัวอย่าง

ข้อ ๑. ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ

๑. วิตก ให้นึก (ตรึก) ถึงลมหายใจเข้าออกจนจำได้ ไม่เผลอ (ตรึก)

๒. เอกคฺคตา ให้ประคองจิตไว้ในลมหายใจ อย่าให้แส่ส่ายไปในสัญญาอารมณ์อื่น ๆ ประคองจิตไว้ในเรื่องลมอย่างเดียวจนเกิดลมสบายขึ้น (จิตถึงความเป็นหนึ่งนิ่งอยู่กับลมหายใจ)

๓. วิจารณ์ คือให้รู้จักขยายลมหายใจที่ได้รับความสบายแล้วนั้น ให้ไปเชื่อมกับส่วนอื่นในร่างกาย กระจายลมออกจนทั่วถึงกัน เมื่อร่างกายได้รับประโยชน์จากลมหายใจแล้ว ทุกขเวทนาก็สงบไป ร่างกายเป็นไปด้วยธาตุลมที่ดี (ตรอง) คือ เพ่งอยู่ในเรื่องของลมอย่างเดียว คุณธรรม ๓ อย่างนี้เข้าอยู่ในสายลมอันเดียวกันจึงจะเป็นปฐมฌานได้ สายอันนี้ย่อมแล่นเข้าถึงฌาน ๔ ได้

๔. วิตก เอกัคคตา วิจารณ์ สามประการนี้เป็นตัวเหตุ เมื่อเหตุเหล่านี้ทำให้สมบูรณ์ ดังกล่าวมาก็จะได้รับผลเกิดขึ้น อันเป็นองค์ที่ ๔ คือ ปีติความอิ่มกายอิ่มใจก็เกิดขึ้นดูดดื่มปลาบปลื้มปราโมทย์ อยู่โดยลำพังกายและจิต

๕. สุข ความสบายกาย เกิดจากกายสงบ กายไม่กระสับกระส่าย (กายปสฺสทฺธิ) ใจสบาย ใจไม่กระสับกระส่ายมีความสบายรื่นเริงอยู่โดยลำพังไม่ว่อกแว่ก (จิตฺตปสฺสทฺธิ)

ปีติ สุข สองอย่างนี้เป็นส่วนผล ปฐมฌานที่อธิบายมานี้ก็มีเหตุอย่างหนึ่งผลอย่างหนึ่งเท่านั้น เมื่อปีติและสุขมีกำลังมากขึ้น ลมก็ละเอียด เพราะอาศัยความเพ่งนานเข้า ผลก็แรงขึ้น จึงเป็นเหตุให้ละวางวิตกวิจารณ์อันเป็นงานเบื้องต้นเสียได้ อาศัยเหตุอันเดียว คือ เอกัคคตา-รมณ์ก็เข้าสู่ทุติยฌาน (มรรคจิต ผลจิต)

ข้อ ๒ ทุติยฌาน มีองค์สาม คือ

๑. ปีติ

๒. สุข

๓. เอกคฺคตา (มรรคจิต)

ได้แก่จิตที่เสวยผลมาจากปฐมฌานถ้าเข้าถึงทุติยฌานปีติก็มีกำลังแรงขึ้นอีก สุขก็มีกำลังแรงขึ้นอีก เพราะอาศัยความเพ่งอยู่ในเหตุอันเดียว คือเอกัคคตารมณ์เป็นผู้ดูงานต่อไป เพ่งลมหายใจละเอียดเข้า นิ่งอยู่ด้วย

ความอิ่มกายอิ่มจิต สุขกาย สุขจิต ใจแน่แน่วมั่นคงลงไปอีกกว่าเดิม เพ่งไปนาน ๆ ปีติและสุขก็มีกำลัง แล้วแสดงลักษณะอาการขยายตัวเข้าขยายตัวออก เอกัคคตารมณ์ก็เพ่งลงไปอีก ขยับจิตลงไปอีกให้ละเอียดจนพ้นจาก ลักษณะ แห่ง ความ ไหวตัว ของ ปีติ และสุขแล้วจะเข้าถึงตติยฌานต่อไป

ข้อ ๓ ตติยฌาน มีองค์สอง คือ

๑. สุข

๒. เอกัคคตา

กายมีความสงบสงัด พ้นจากการไหวตัวเป็นวิเวก ไม่มีเวทนาอันใดมารบกวน จิตก็เงียบสงัดเป็นจิตวิเวก ลมก็ละเอียดกว้างขวางปลอดโปร่ง มีรัศมีสีขาว ซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กายคล้ายสำลี ระงับทุกข์ เวทนาของร่างกายได้หมด ระงับเวทนาของดวงจิตได้หมด จดจ้องประคองไว้แต่ลมอันละเอียดและกว้างขวางดวงจิตมีอิสระ ไม่มีอารมณ์สัญญา อดีต อนาคต มาแทรก ดวงใจก็โพลงอยู่โดยลำพังธรรมธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นสามัคคีกันทุกส่วนเกือบจะเรียกได้ว่าบริสุทธิ์ทั้งก้อนกายก็ได้ เพราะลมมีกำลังควบคุมปรนปรือธาตุส่วนอื่นให้สามัคคีกันเป็นอย่างดี สติก็คุมอยู่กับเอกัคคตา อันเป็นตัวเหตุ ลมเต็มกาย สติเต็มกาย เพ่งลงไปจิตก็แจ่มใส ร่างกายก็เบา ใจมีกำลังกล้าเวทนา คือ สุขก็สงบ กายก็สม่ำเสมอ ไม่มีความพลั้งเผลอใด ๆ เข้ามาแทรกเป็นเหตุให้ปล่อยวางความสุข อาการของความสุขก็สงบ

เพราะอาศัยธาตุทั้ง ๔ เสมอกัน ไม่มีลักษณะอาการเคลื่อนไหวตัว ตัวเหตุเอกัคคตาก็มีกำลัง เพ่งหนักลงไปก็ได้เข้าสู่จตุตถฌาณต่อไป

ข้อ ๔ จตุตถฌาณ มีองค์สอง คือ

๑. อุเบกขา

๒. เอกัคคตา (สติ)

อุเบกขากับเอกัคคตาในฌาน ๔ นี้ มีความเพ่งอย่างแข็งแรงเหนียวแน่นมั่นคง ธาตุลมสงบไม่มีอาการกระเพื่อมกระฉอกได้เลย จิตวางเฉยหมด อารมณ์อดีตอนาคตธาตุลมอันเป็นส่วนปัจจุบันก็เงียบเฉย เปรียบเหมือนทะเลหรืออากาศที่ปราศจากคลื่นรบกวน รูปและเสียงย่อมแลเห็นและรู้ได้ในทางไกล เพราะอาศัยธาตุลมซึ่งไม่มีอาการกระเพื่อมเคลื่อนไหวตัว เปรียบเหมือนจอหนังคอยรับรูปภาพที่ฉายออกมาให้เห็นและรู้เรื่องของภาพนั้นๆเป็นอย่างดี มีวิชาความรู้ขึ้นในดวงจิตรู้แล้วเฉยอยู่ จิตก็เฉย ลมก็เฉย เฉยได้ทั้ง ๓ กาล นั่นแหละเรียกว่าเอกัคคตารมณ์ เพ่งอยู่ในความเฉยความเงียบของลม ลมทุกส่วนของร่างกายย่อมแล่นถึงกัน สามารถที่จะหายใจได้ทุกขุมขน คือไม่ต้องใช้ลมหายใจทางจมูก เพราะลมหายใจกับลมส่วนอื่นเป็นพื้นเดียวกันหมด ลมเต็ม ลมเสมอกัน ธาตุทั้ง ๔ มีลักษณะอย่างเดียวหมด จิตสงบเต็มที่ความเพ่งก็แรง แสงก็แจ่มเป็นมหาสติปัฏฐาน ดวงจิตก็เบิกบานแจ่มใสเหมือนแสงไฟหรือแสงอาทิตย์ซึ่งไม่มีเครื่องบิดบังย่อมลุกโพลงส่องโลกให้สว่างไสวฉะนั้น จิตดวงนี้ย่อมมีรัศมีแผ่ทั่วไป ลมก็มีรัศมีอย่างบริบูรณ์

เพราะอาศัยความเพ่งแห่งสติ ความเพ่งก็แรง แสงก็แจ่ม ดวงจิตก็มีอำนาจ คุณธรรม ๔ ประการ เข้าสันติบาตทั้งหมด คือสติปัฏฐานทั้ง ๔ ไม่มีอาการว่านั่น กาย เวทนา จิต ธรรม ความเห็นที่ว่า ๔ นั้นย่อมไม่มี จึงเรียกได้ว่า มหาสติปัฏฐาน พระธรรม ๔ ประการไม่แตกแยกกัน ใจตั้งมั่นไม่หวั่นไหวอาศัยความเพ่งอย่างแรง สติสัมปชัญญะก็รวมเข้ามาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นสามัคคีธาตุสามัคคีธรรมโดยสมบูรณ์ที่เรียกว่าเอกายมรรค คือ ๔ ใน ๑ จึงเป็นเหตุให้เกิดมีกำลังกล้า เป็นชาคริยานุโยคองค์ตปธรรม กำจัดความมืดมิดปิดบังได้เป็นอย่างดี แสงสว่างของดวงจิตเมื่อเพ่งแรงเข้าอำนาจอันเกิดขึ้นจากการ ปล่อย วางอารมณ์ต่าง ๆ ดวงจิตก็มีกำลังตั้งอยู่โดยลำพัง เหมือนบุคคลที่ขึ้นไปอยู่บนยอดเขา ย่อมมีสิทธิอำนาจจะแลเห็นได้ในทิศต่าง ๆ ทั่วไป เครื่องอาศัยก็สูง คือ ธาตุลมเป็นเครื่องสนับสนุนให้เด่นเป็นอิสระ ฉะนั้นดวงจิตนั้นจึงสามารถจะเป็นสถานที่ต่างๆ ธาตุ ขันธ์ อายตนะ ที่เรียกว่า สังขารธรรมทั้งปวงได้เป็นอย่างดี เปรียบเหมือนบุคคลที่เอากล้องขึ้นไปถ่ายพื้นโลกบนอากาศสามารถจะดึงดูดเอาภาพต่างๆ ในพื้น โลกได้เป็นส่วนมากฉันใด ใจของบุคคลที่เข้าถึงลักษณะอย่างนี้ ย่อมรู้เห็นความเป็นจริงของโลกและธรรมได้เป็นอย่างดี (โลกวิทู) จะเกิดมีวิชาขึ้นอย่างหนึ่งในทางจิตที่เรียกว่าวิปัสสนา หรือวิชชา วิมุติเหล่านี้เป็นต้น ธาตุทั้ง ๔ เป็นธาตุกายสิทธิ์ ดวงจิตเป็นจิตตานุภาพ เมื่อประสงค์ปรารถนาส่วนใดส่วนหนึ่งอันเป็นส่วนของธรรมและโลก ก็ให้ขยับจิตเพ่งลมให้หนักและแรง กำลังจิตเข้าไปจด

จ่อในธาตุอันบริสุทธิ์ก็มีญาณผุดขึ้นในธาตุนั้น เปรียบเหมือนเข็มของแผ่นจานเสียงจดจ่อลงไปย่อมเกิดเสียงของมนุษย์และสัตว์ปรากฏขึ้นที่นั้นฉันใด สติของเราจดจ่อเพ่งเล็งลงไปในอารมณ์อัน สะอาด ต้องการ รูปก็จะ ปรากฏรูป ต้องการเสียงก็จะปรากฏเสียง ไม่ว่าใกล้หรือไกล ย่อมรู้ได้ทั้งในเรื่องโลกและในเรื่องธรรม เรื่องตนและคนอื่น สุดแท้แต่เราประสงค์เรื่องใด จดจ่อลงไปก็ให้นึกขึ้นจะปรากฏได้ทันทีฉันนั้น นี่แหละเรียกว่าญาณ รู้ได้ในอดีตและอนาคตพร้อมด้วยในปัจจุบัน จึงเป็นวิชาสำคัญอันหนึ่ง ที่เรียกว่า ปตฺจตฺตํ รู้ได้เฉพาะตน ธาตุนั้นเปรียบเหมือนกระแสไฟที่แล่นอยู่ในอากาศ สติและจิตมีกำลังกล้า มีวิชาความรู้สูง สามารถที่จะทำให้ธาตุนั้นเป็นสื่อสารสัมพันธ์ทั่วไปในโลก เป็นทางให้เกิดความรู้วิชาขึ้นในตัวเองได้เป็นอย่างดี ฌานที่ ๔ นี้ เมื่อมีแล้วโดยสมบูรณ์ก็เป็นเหตุเกิดวิชา ๘ ประการ ขึ้นในตัวของเขาเอง มีวิปัสสนาญาณ เป็นต้น คือ

๑. วิปัสสนาญาณ คือความรู้แจ้งเห็นจริงนามและรูป วิปัสสนาญาณนี้เป็นส่วนพิเศษ เกิดขึ้นจากการอบรมจิต มีหนทางรู้ได้ ๒ วิธี

๑. รู้ขึ้นมาโดยไม่ต้องนึกคิด

๒. รู้ขึ้นจากการนึกคิด แต่ไม่ใช่การตรองให้ยืดยาวเหมือนความรู้ธรรมดา นึกเมื่อไรก็โพลงขึ้นมาเมื่อนั้น เหมือนน้ำมันเบ็นซินที่ชุ่ม

อยู่ด้วยสำลี เมื่อจ่อไฟเมื่อใดก็ลุกโพลงขึ้นได้โดยเร็ว วิปัสสนาก็ดี ญาณก็ดี ย่อมมีความเร็วได้เช่นนั้น จึงต่างจากปัญญาสามัญธรรมดา

๒. มโนมยิทธิ ฤทธิ์ในทางจิตใจ นึกเช่นไรย่อมเป็นเช่นนั้น

๓. อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้ให้ปรากฏแก่คนบางพวก เช่น แปลงรูป แปลงสถานที่ให้ประชาชนแลเห็นด้วยตาบางครั้งบางสมัย

๔. ทิพพโสต หูทิพย์ ฟังเสียงไกลได้

๕. เจโตปริยญาณ กำหนดรู้ในวาระน้ำใจของบุคคลอื่นได้ว่าดีชั่ว หยาบหรือละเอียด

๖. ปุพเพนิวาสานุสติญาณ ระลึกชาติหนหลังได้ (ท่านจะไม่ต้องยุ่งในเรื่องตายเกิด ตายสูญ เพราะได้วิชาข้อนี้)

๗. ทิพพจักขุ ได้ตาทิพย์ มองเห็นรูปละเอียดและหยาบใกล้หรือไกลได้ (อนู ปรมาณู)

๘. อาสวักขยญาณรู้จักวิธีทำอาสวะกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจให้เบาบางและสิ้นไปได้ วิชา ๘ ประการนี้ ล้วนแต่สำเร็จมาจากภูมิฐานของสมาธิทั้งสิ้น

ฉะนั้น จึงได้เขียนรวบรัดแนวทางที่จะทำให้เกิดสมาธิญาณทางของอานาปา ฯ ที่แสดงไว้นั้น เมื่อผู้มีความมุ่งหวังในส่วนความดีทั้งหลายนี้ จงให้สนใจปฏิบัติอบรมจิตใจของตนเองนั้น เทอญฯ.

อานาปานบั๊พพะ

(ตามแบบท่านพระอาจารย์ ภัทหันตะวิลาสะ)

ผู้เจริญอานาปานกรรมฐาน ต้องไปอยู่ที่เงียบสงัด บ่ายหน้าสู่ทิศตะวันออก นั่งคู้บัลลังก์ตัวตั้งตรงให้สติตั้งอยู่ที่ปลายจมูกและริมผีปากบน ซึ่งเป็นที่กระทบของลมหายใจเข้าออก

๑. ทุกครั้งที่ลมหายใจเข้าออก ให้พิจารณาว่า ลมกระทบปลายจมูกและริมผีปากบน ให้กำหนดรู้ลมเข้าออกไปมาว่ากระทบๆ เสมอกันไป จนสติกับลมได้ส่วนพอดี

๒. สติกำหนดรู้ลม หายใจ กระทบ ปลาย จมูกและ ริมผี ปากบน จนสติกับลมได้ส่วนกันพอดีแล้ว เมื่อลมหายใจออกยาวหรือสั้น ก็ต้องตามกำหนดรู้ไว้ทุกขณะทุกเวลา ให้ลมหายใจกับสติได้ส่วนกันพอดีทุกระยะตามสั้นก็สั้น หรือยาวก็ยาวตามกันไปเสมอ

๓. กำหนดตามระยะที่ ๑ และ ที่ ๒ ต่อกันเรื่อยมา ให้สติกับลมที่กระทบสมส่วนกันอยู่ได้ทุกขณะทุกเวลา แล้วจึงบังคับสติขับอารมณ์ให้ตั้งอยู่ในแห่งหนึ่งแห่งใด คือปลายจมูกและริมผีปากบนแต่แห่งเดียว คอยกำหนดรู้ลมเข้าและออกด้วยสติ ประกอบปัญญาให้รู้แต่เพียงกระทบๆ เท่านั้น

๔. เมื่อได้รับอารมณ์ที่ปลายจมูกหรือ ริมฝีปากบน แห่ง เดียวได้แล้ว ก็ให้กำหนดรู้ว่าลมหายใจเข้าออกนั้นหยาบ คือแรงไปก็ต้องผ่อนให้อ่อนลงเพื่อรับความประณีต โดยเพียรค่อย ๆ ทีละน้อย ๆ โดยกำหนดกระทบของลมนั้นแน่วอยู่

แต่ผู้ ที่ถือในอารมณ์ คือ ๑. ปลายจมูก

๒. ลมหายใจเข้า

๓. ลมหายใจออก

ใน ๓ ประการ เคยถือว่า ลมออกเกิดมาแต่สะดือ ลมเข้านั้นเกิดมาแต่ปลายจมูก ภาวนาอย่างนี้ พระพุทธองค์ตรัสห้ามไว้ว่า จะไม่ได้อัปปนาสมาธิเลย

ผู้ ที่จะได้ถึงสมาธิที่มีกำลังนั้น ให้รวมอารมณ์ทั้ง ๓ คือ อารมณ์ปลายจมูก อารมณ์ลมออก อารมณ์ลมเข้า รวม ๓ ประการ ให้รวมอยู่ที่จิตอันเดียวกัน พิจารณาว่ากระทบกระทบเท่านั้นก็เสร็จแล้ว

แล้วกระทำความเพียรตามนัยแห่งสมถะของ อานาปานกรรมฐานนี้ ให้อารมณ์ทั้ง ๕ ของกามคุณ ทั้ง ๕ ที่เคยเป็น อุปนิสัย มาแต่ ชาติ ปางก่อน ๆ ต้องผูกมัดด้วยปัญญาให้มั่นคง ในอารมณ์ลมหายใจเข้าออกนี้ เมื่อได้รับสมาธิองค์ใดองค์หนึ่งในอุปจารและอัปปนาสมาธิแล้ว ก็สามารถประหารนิวรณ์ได้

การเจริญกรรมฐานอานาปานะนี้ ในขั้นต้นต้องกำหนดให้ปฏิบัติอย่างไร ตามตำรับแจ้งไว้ชัดแล้ว จะขยายความเพิ่มเติมก็เพียงข้อที่เป็นจุดสำคัญที่จะดำเนินต่อไป ในอานาปานกรรมฐานนี้ ให้กำหนดรู้ ซึ่งลมหายใจที่เข้าไปและออกมา โดยให้มีสติคอยรับรู้อยู่ที่ปลายจมูกและริมฝีปากบน แต่เพียงที่ลมหายใจนั้นมากระทบ ๆ อยู่ตลอดเวลาจนสติแน่วแน่อยู่ ปล่อยความคิดนึกซึ่งพล่านอยู่ที่อื่น ๆ หลุดออกได้หมด ต่อไปให้เลือกเอาแห่งหนึ่ง คือ จะเป็นที่ริมฝีปากบน หรือที่ปลายจมูกก็แล้วแต่ แล้ววางสติกำหนดแน่วอยู่ ณ ที่แห่งนั้นจนเข้าถึงเอกัคคตา

การกำหนดอย่างนี้ วิถีจิตจะดำเนินแบบเดียวกับปฐมฌาน คือเมื่อรวมความคิดนึกให้มุ่งเพ่งอยู่ที่ ลมหายใจกระทบ แต่เพียง แห่ง เดียว ได้แล้ว เท่ากับองค์วิตก แล้วประคองความนึกคิดนั้นให้คงแน่วอยู่ เท่ากับวิจาร แล้วยังนึกแน่วอยู่อย่างนั้นโดยไม่มีการกระวนกระวายเดือดร้อนรำคาญที่จะคิดไปอย่างอื่นเสีย เท่ากับปีติ แล้วจิตยึดกรรมฐานนั้นอยู่ได้อย่างไม่เดือดร้อนเท่ากับสุข ประคองจิตแน่วแน่อยู่ในกรรมฐานนั้นไม่มีความคิดใดแทรกจิต แน่วเที่ยงอยู่ประดุจเปลวไฟเทียนที่ไม่มีลมมาโชยให้วอกแวก อย่างที่เรียกว่าเอกัคคตาหรือสมาธิจิต

การกำหนดอานาปานะนี้ตามที่แจ้งในฉะบับประกอบกับท่านผู้ที่เคยเจริญมาแล้ว ได้ให้ข้อสังเกตไว้ว่า เมื่อเข้าเพ่งลมหายใจที่เข้าและออกอยู่ตลอดกาลนี้ ชั้นแรก ๆ จะรู้สึกว่าว้าวุ่นชอบกล มีอาการที่ลมหายใจ

แล่นไปเป็นสั้น ๆ ยาว ๆ ถี่ ๆ ห่าง ๆ กวัดแกว่งฉวัดเฉวียนหมุนเวียนหยาบละเอียด กลับไปกลับมายุ่งอยู่มาก แต่เมื่อพยายามเพ่งหนักเข้า การหายใจที่เปะปะจึงจะค่อย ๆ เสมอเข้ามาได้บ้าง ยังคงยุ่งอยู่ต่อไปบ้างสลับกัน แต่เมื่อยังคงกำหนดแน่วอยู่ จึงจะค่อยๆมีการหายใจที่เสมอมากกว่าที่ยุ่งค่อยมากขึ้นตามลำดับไป เมื่อการเพ่งดำเนินไปทั้งการวางอารมณ์เหมาะส่วนได้มากขึ้น การหายใจก็ชักจะเสมอได้มากขึ้นตามลำดับไป กว่าจะสกัดกั้นให้จิตใจจดจ่ออยู่แต่ที่กระทบปลายจมูกและริมฝีปากบน โดยไม่ให้คอยคิดตามลมหายใจที่เข้าและออกไปได้ ก็ต้องเพ่งอยู่เป็นเวลาไม่น้อย หรือคนจำนวนมากที่ทำอยู่นานๆ ยังสกัดกั้นไม่อยู่ แต่บางคนที่มีสติอารมณ์แน่วแน่เที่ยงตรง เมื่อลงมือเพ่งไม่เท่าไร ก็สกัดกั้นไว้ได้ ไม่แน่และไม่เหมือนกันที่จะได้หรือไม่ได้เพียงใดก็ตาม แต่บรรดาผู้ ที่ได้ทดลองปฏิบัติมาแล้ว จะบอกเกือบเป็นเสียงเดียวกันว่า แม้จะยังจับจุดที่ลมหายใจกระทบ ๆ ที่ปลายจมูกและริมฝีปากบน จนถึงจับไว้แต่จุดเดียวก็ดี ก็สามารถทำให้ร่างกายและอวัยวะทุกส่วนดำเนินสะดวก ใจคอเบิกบานเพราะเวลาที่เข้ากำหนดลมหายใจอยู่นั้น ได้ปล่อยธุระที่กังวลอยู่ออกไปอารมณ์ที่เคยยุ่งยิ่งจึงได้รับการพักผ่อน อันทำให้การเหน็ดเหนื่อยคลายลงไปได้มากหรือน้อยตามเวลาที่ได้เพ่งอยู่เร็วหรือนาน ฯ

วิธีการแบบเวียงจันทน์ ๑

(แบบของสมเด็จพระมหาสังฆราชเจ้า สุทธิโสมพราหมณาจารย์ เมืองเวียงจันทน์)

จึงตั้งสัตยาธิษฐานว่าในห้องพระอุคคหนิมิตต์ อานาปานัสสติเจ้า ให้กำหนดลมดังต่อไปนี้ เมื่อหายใจออก ต้นลมอยู่ที่กลางนาภี (สะดือ) ๓ นิ้ว นอกเนื้อ ในหนัง กลางลมอยู่ที่ตรงหน้าอกกึ่งกลาง ปลายลมอยู่ที่ริมฝีปากหรือจมูก เมื่อหายใจเข้า ต้นลมอยู่ที่ริมฝีปากหรือปลายจมูก กลางลมอยู่กลางอก ปลายลมอยู่ที่นาภีตามที่กำหนดไว้ แล้วจึงภาวนา ตั้งสติไว้ที่ใจ ให้มีสติเป็นพี่เลี้ยง กำหนดลมหายใจที่ออกไปประมาณชั่วสุดแขน แล้วจึงพิจารณา อัสสาสะ ปัสสาสะ คือ ลมหายใจเข้าออกไปมา ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, เป็นอนุโลมปฏิโลมให้ร้อยทีหรือพันที เมื่อได้พระอุคคหนิมิตต์ เป็นรูปองค์พระพุทธเจ้าอันขาวบริสุทธิ์ ประมาณเท่ารูปพระทองคำแล้ว จึงตั้งสติให้มั่น ให้รู้อยู่ที่ใจ ให้เห็นอยู่ที่ใจ ให้ใจเป็นผู้รู้ ผู้เห็น แล้วให้ตั้งสติเป็นปฏิโลมเข้ามาสู่ผุฏฐาฐานะ (ที่ตั้งแห่งการสัมผัส) แห่งนาสิกให้มั่นคงเป็นสัมมาสติสมาธิธรรมเจ้าอันประเสริฐแล้วเมื่อใด จึงขอพระปฏิภาคนิมิตต์อาราธนาว่าในห้องพระปฏิภาคนิมิตต์ อานาปานัสสติเจ้า เมื่อทำชำนิชำนาญแล้วก็จะก้าวขึ้นไปสู่ภูมิแห่งฌานฯ ปฐมฌาน มุขวณฺณํ มีสีขาวดังแก้วมุกดาฯ ทุติยฌาน ผลิกวณฺณํ มีสีเขียวดังแก้วผลึกฯ ตติยฌาน สงฺขวณฺณํ มีสีอันขาวดังหอยสังข์อัน

ช่างขัดดีแล้วฯ จตุตฺถฌาน สุริยวณฺณํ มีสีเพียงดังแสงพระอาทิตย์แรกอุทัย และทรงกรดฯ ปญฺจมฌาน สุวณฺณวณฺณํ มีวรรณะเพียงดังทองคำอันสุกใสงามหนักหนาหาที่จะอุปมาเปรียบเทียบมิได้ฯ

แบบนี้เป็นวิธีการในสมถกรรมฐาน เพราะผลที่ได้คือฌาน แต่ลักษณะของฌานจะผิดถูกประการใด ยังไม่ใช่โอกาสที่เราจะพิจารณาในที่นี้ฯ

วิธีการแบบเวียงจันทน์ ๒

(แบบของพระมหาเถระพุทธรังสี บวรมุนีญาณ เมืองเวียงจันทน์)

อาราธนาว่าในพระอุคคหอานาปานัสสติ บริกรรมว่า อุ อุ เมื่อปรากฏแล้วจึงอาราธนาว่า ในห้องปฏิภาคนิมิตต์อานาปานัสสติเจ้า บริกรรมว่า มะ มะ แล้วว่า อะ แล้วว่า มะ มะ อะ ทั้ง ๓ ตัวนี้เป็นอัสสวาส (อัสสาสะ) ปัสสวาส (ปัสสาสะ) นิสสวาส (เป็นลมที่ละเอียดอย่างยิ่ง ตั้งนิ่งอยู่ที่อาตมาในระหว่างลมปราณและอปราณ ไม่ใช่ สมาน อุทาน หรือ วยาน แต่ไม่นอกไปจากลมเหล่านี้) คือสูญวงกลมขาวบริสุทธิ์เหมือนพระจันทร์ทรงกรด เมื่อได้ชำนาญคงที่ดีแล้ว จึงพิจารณา อัตตภาพร่างกายนี้มีหลัก ๒ อย่าง คือ จุติ ตายไป ๑ แล้วก็กลับปฏิสนธิเกิดมาใหม่อีก ๑ ด้วยอำนาจแห่งความไม่รู้เท่าถึงความเป็นจริง จึงเมามัว จึงหลงใหล จึงเกี่ยวเกาะ จึงติดกรัง อยู่ในความ

เกิดกับความตาย เมื่อยังไม่เห็นความเกิดกับความตาย รวมกันลงเป็นสภาพอัน ๑ คือ เอกธาตุ จึงไม่เห็นเอกจิต เพราะไม่เห็นเอกจิต จึงไม่เห็นตน เพราะไม่เห็นตน จึงไม่เห็นธรรมที่จริง เมื่อจิตไม่เห็นธรรม เมื่อธรรมไม่ถึงจิต จิตไม่รู้ธรรม ธรรมไม่ซาบซึ้งถึงจิต จิตจึงเป็นธรรมชาติมืดดำไปทั้ง ๘ ทิศ จิตที่จะพ้นไปได้ ก็เพราะพ้นจากรูปกับนาม รูปกับนามเป็นเครื่องปกปิดจิต พี่เลี้ยงของจิตก็คือ สตินั้นเองเป็นธรรมเครื่องตื่นเตือนใจให้รู้สึก เตือนใจให้สว่าง เมื่อสติตั้งมั่นที่ใจได้ดีแล้ว เป็นสัมมาสติสมาธิ จิตก็มีอิทธิฤทธิ์ อิทธิพล จึงให้ใช้โยนิโสมนสิการพิจารณาดูตัวบาปธรรมทั้ง ๑๔ คือ โมโห ๑, อหิริกํ ๑, อโนตฺตปฺปํ ๑, โลโภ ๑, มาโน ๑, โทโส ๑, อิจฺฉา ๑, มจฺฉริยํ ๑, ทิฏฺฐิ ๑, กุกฺกุจฺจํ ๑, ถีนมิทฺธํ ๑, วิจิกิจฺฉา ๑, อวิชฺชา ๑, ตณฺหา ๑, เมื่อพิจารณาเห็นบาปธรรมเหล่านี้ได้ชัดแล้ว จึงอาราธนาเข้าฌานว่า ข้าพเจ้าจักเข้าฌานในห้องปฐมฌาน จนถึงปัญจมฌาน อานาปานัสสติเจ้า ให้เป็นอนุโลมปฏิโลม เมื่อชำนาญแล้วจึงขึ้นสัมมาสติสมาธิต่อไป ขึ้นโลกุตตรฌานและโลกุตตรมรรคฌานต่อไป

แบบนี้อธิบายสมถะปนวิปัสสนา แสดงคติธรรมให้คิดเองว่า เพราะรูปนามปกปิดจิตไว้ ธรรมจึงไม่ซาบซึ้งถึงจิต จึงมองมืดไปหมด ไม่เห็นอะไร ทำให้สันนิษฐานต่อไปว่า สูญวงกลมขาวบริสุทธิ์เหมือนจันทร์ที่เห็นนั้น คืออัตตภาพร่างกาย ถ้าเห็นดังนั้นก็หมายถึงเห็นธรรม คือเข้า

ถึงธรรม กลายเป็นโสดาบันไปโดยไม่รู้ตัว แต่ตอนท้ายกลายเป็นเข้าฌาน แต่เพิ่มเป็นโลกุตตรฌานและโลกุตตรมรรคฌาน โดยไม่ทราบว่า ไม่ได้หลักมาจากไหน ฯ

วิธีการแบบสมเด็จพระสังฆราช (ไก่เถื่อน)

(แบบนี้เข้าใจว่าเป็นของสมเด็จพระสังฆราชไก่เถื่อน แต่ในหนังสือพิมพ์ไว้สับสน จึงไม่แน่ใจ)

ข้าพเจ้าจะภาวนาพระอานาปานัสสติกรรมฐานเจ้า เพื่อจะขอเอายังปฏิภาคนิมิตต์ ในห้องอุคคหนิมิตต์ อานาปานัสสติเจ้านี้จงได้ ขอพระพุทธเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าพเจ้านี้เถิด ฯลฯ เพื่อจะขอเอายังปฏิภาคนิมิตต์ ในห้องอุคคหนิมิตต์อานาปานัสสติเจ้านี้จงได้ ขอจงเจ้ากู ฯลฯ ภาวนาอยู่นี้เถิด (นิมิตต์จะปรากฏดังที่แสดงไว้ต่อไปนี้)

ภาวนา ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ตั้งต้นในจงอยปาก เห็นลมหายใจ และภาวนา ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ปรากฏฝอยเหมือนไฟ ๑ ควันหม้อ ๑ เหมือนนุ่น ๑ แล้วปรากฏเห็นดวงดาวดวงหนึ่ง แล้วปรากฏเห็นพระจันทร์ซีกหนึ่ง แล้วปรากฏเห็นพระอาทิตย์ทั้งดวง แล้วภาวนาให้ปรากฏเห็นดาวดวงหนึ่ง แล้วส่งไปและพาเข้ามา แล้วปรากฏเห็นพระจันทร์ซีกหนึ่ง แล้วส่งไปและพาเข้ามา แล้วเห็นพระจันทร์ทั้งดวง ส่งไปและพาเข้ามา แล้วปรากฏเห็น

พระอาทิตย์ซีกหนึ่ง ส่งไปและพาเข้ามา แล้วเห็นพระอาทิตย์ทั้งดวง ส่งไปและพาเข้ามาไว้ และตั้งในกลางจมูกเห็นหมู่ญาติมนุษย์และสัตว์เดรัจ-ฉาน ตั้งในหว่างคิ้ว เห็นเทวดาทั้งหลาย และตั้งเพดานข้างใน วัดลงไปเท่าแม่มือ ตั้งลิ้นไก่ข้างในวัดลงไป ตั้งดวงหทัยวัดลงไปถึงนาภี แล้ววัดขึ้นมานาภี ต้นลมหทัยกลาง ลมนาสิกปลายปราณ ลมข้าวเปลือก ลมข้าวเบา ขวั้นตาล

แบบนี้ก็เป็นวิธีของสมถกรรมฐานตามปกติ แต่ขึ้นไม่ถึงฌาน

วิธีการแบบเจ้าคุณบาลี ฯ (สิริจนฺโท)

(แบบของพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ สิริจนฺโท จันทร์ วัดบรมนิวาส เอามาจากเวียงจันทน์)

แบบตั้งสมุฏฐานของลม

๑. กำหนดตั้งที่สะดือ บุรุษเอียงขวาเท่าเมล็ดข้าวสาร สตรีเอียงซ้ายเท่าเมล็ดข้าวสาร ฐานนี้เป็นที่ระงับทุกขเวทนาทั้งปวง ฯ

๒. กำหนดตั้งที่เหนือสะดือนอกเนื้อ ในหนังประมาณ ๓ นิ้ว เป็นที่ระงับอกุศลจิต ยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้นโดยสดวกเป็นที่ประชุมธาตุ ๔ และสัมปยุตต์ธาตุ ๖ ธาตุ ๑๘ ชุมนุมลงเป็นธาตุ คือ (๐) แล้วเปลี่ยนเป็น (o) ทำลายธาตุและตั้งธาตุไว้จากฐานนี้

๓. กำหนดตั้งในเนื้อหัวใจ เป็นที่ปฏิสนธิวิญญาณเจือไปด้วยกุศลธรรมอกุศลธรรมและอัพยากฤตธรรม ถ้าตั้งสติสัมโพชฌงค์สกดได้ จิตจึงจะดำเนินถูกทาง ไม่เช่นนั้นก็จะเป็นดุจน้ำใส สีขาว สีดำ ผสมกัน

แต่ถ้าตั้งสติมนสิการในโพชฌงค์ ๗ จนตลอด และรวมเป็นเอกธรรม จิตก็รวมลงเป็นเอกัคคตารมณ์แล้ว จะทำลายมโนธาตุ ธรรมธาตุ มโนวิญญาณธาตุได้ ณ สถานท่ามกลางนี้ จิตจักสงบและบริสุทธิ์

๔. กำหนดตั้งที่สุดลำคอเป็นสถานที่หลับ เป็นที่รวมอุปหาร สัณฐิติ ภังคะ เป็นที่ขาดรส เป็นที่ภังคะ เป็นนิโรธสัจจะ รวมกันจะเห็นจะรู้ นิโรธสัจจะบางชนิดได้ ณ สถานที่นี้และหลับง่าย ๆ

๕. กำหนดตั้งที่ปลายนาสิก (ปลายจมูก) เป็นที่ทำให้เกิดปีติและปราโมทย์นำให้ความรู้ความสิ้น ความเสื่อม ความเกิด ความดับแห่งสังขาร แจ่มแจ้งแก่ใจ และนำให้รู้ปฏิสนธิจิตแห่งสัตว์ทั้งปวง จิตจะสงบได้ง่าย ๆ

๖. กำหนดตั้งที่จักขุเป็นที่ให้เกิดปัญญาจักษุ พิจารณาเห็นบาปบุญคุณโทษ ประโยชน์และมิใช่ประโยชน์แน่นอนเที่ยงธรรมยิ่งนัก เป็นเหตุให้ได้ทิพย์จักษุเป็นอุบายทำจิตให้ตั้งเที่ยงตรงต่อสติเป็นนิจ

๗. กำหนดตั้งที่ระหว่างคิ้ว เป็นที่ชำระมลทินโทษซึ่งเกิดจากอารมณ์ต่าง ๆ จิตไม่ฟุ้งสร้าน ไม่ง่วงเหงาหาวนอนเป็นที่ให้เกิดตะบะเดชะมีอิทธิพลมาก เป็นที่สั่งสมปัญญาดีนัก

๘. กำหนดตั้งบนกระหม่อม เป็นที่ตั้งแห่งขันติและโสรัจจะธรรม นำให้เกิดอาคมปัญญา ส่องเหตุในอดีตและอนาคตรวมในปัจจุบัน และรู้เห็นในธรรมที่เป็นปัจจุบัน คือวิปัสสนาญาณได้แจ่มใจ

๙. กำหนดที่ตั้งท้ายทอย เป็นที่ตั้งสนิทของสติสัมปชัญญะเป็นที่เก็บเวทนาทั้งปวง เป็นที่ระงับวิสภาคารมณ์ทั้งปวงเป็นที่รักษาโรคเส้นประสาท และจิตฟุ้งสร้าน (ที่เรียกว่าหัวเสีย) เป็นที่ดับความกระสับกระส่ายและพิษร้ายทุกขเวทนาทั้งหลาย เป็นที่จะกำหนดจิตทำให้ไปปราศจากบาปธรรมทั้งหลาย ในเวลาจวนจะถึงมรณะกรรมนำจิตให้ถึงวิมุตติธรรมได้ง่าย ถ้าทำชำนิชำนาญดีแล้ว จะเป็นเครื่องมือใช้ได้ในเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อ (จวนตาย) อาจนำปฏิสนธิจิตไปสู่สุคติสถาน หรือถึงนิสสรณวิมุตติได้โดยแน่นอน ที่ตั้งนี้เรียก สัตตประเทศ ฯ

หลักพิจารณาพระกรรมฐาน

พระโยคาวจรเจ้าพึงรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ดุจพระจันทร์ในวันเพ็ญนั้นแล้วให้หลีกเร้นอยู่ในสถานที่สงัด เตรียมตัวนั่งตามแบบพระพุทธรูปปางนั่งขัดสมาธิ ตั้งสติสัมปชัญญะให้ดีแล้วจึงพิจารณาดูลมหายใจเข้าออกและที่ตั้งลมจนชำนาญ เพราะหลักแห่งความรู้ทางจิตและชีวิตนั้น ข้อสำคัญที่สุดอยู่ที่การกำหนดรู้ลม ถ้าลมหยาบ เวทนาก็หยาบ ลมปานกลางเวทนาก็ปานกลาง ลมละเอียด เวทนาก็ละเอียด ถ้าลมนิ่งสงบคงที่

เวทนาก็สงบเช่นเดียวกัน ยังเหลือแต่ความรู้กับสติเป็นคู่เดียวกัน ลมมี ๕ อย่าง ลมปราณ อยู่ระหว่างสะดือคอกลวง ๆ ลมอปราณ อยู่ใต้ท้องน้อยใต้สะดือ ๑ นิ้ว นอกเนื้อในหนัง ๆ ลมสมาน อยู่ที่สะดือ สนธิอยู่ที่ปราณและอปราณ ๆ ลมอุทาน เดินอยู่ระหว่างคอกับหว่างคิ้ว ๆ ลมวยาน เดินสร้านอยู่ตลอดร่างกาย ๆ เมื่อสังเกตลมได้ดีแล้ว จึงตรวจดูอัตตภาพร่างกายของตนในขณะนั่งอยู่นั้นเองว่า เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นอุเบกขา ให้ตั้งใจฟังเรื่องและภาษาของกาย วาจาและใจ ให้รู้ภาษาของกันและกันให้ชัดแจ่มใจว่ามีปกติดีแล้ว จึงยกตัวของเรานั้นเองออกตั้งเป็นหลักกลาง คือสมมติให้เป็นพระธรรมทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์แล้วทำในใจโดยแยบคายว่าเป็นพระธรรมอันบริสุทธิ์จริง ๆ ต่อนั้นให้สมมติผ้าอันตรวาสก (ผ้าสะบง) ที่นุ่งอยู่นั้นเป็นพระวินัย ผ้าอุตตราสงค์ (ผ้าจีวร) ที่ห่มอยู่นั้นเป็นพระสูตร ผ้าสังฆาฏิ ที่พาดอยู่นั้นเป็นพระปรมัตถ์ ผ้ารัดประคดเอวหรือผ้ารัดอก เป็นสายเชือกสำหรับผูกพระคัมภีร์ ทำความเคารพยำเกรงตัวของตัวเอง เยี่ยงพระธรรมจริง ๆ ชาวโลกเขานับถือและสักการะต่อพระคัมภีร์ฉันใด ก็ให้ตั้งใจฉันนั้น เมื่อผูกสติอยู่ดีแล้วให้ตั้งใจพิจารณาดูพระธรรม ในพระธรรมเป็นชั้นที่ ๒ ตั้งบริขารแปดเป็นหลักพิจารณาอีก คือ บาตร ให้สมมติว่า ได้แก่กระเพาะที่หุ้มห่อตัวเราในเวลาที่นอนอยู่ในคัพโภทรของมารดาแต่ยังไม่คลอด ให้เจ้าภิกษุพิจารณาให้เกิดความสังเวชว่า การที่เราต้องอาศัยบาตรนี้เปรียบเหมือนนรกชื่อ โลหกุมภี ถ้าเรายึดบาตรอุ้มอยู่อย่างนี้ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารทุกข์ไม่มีที่

สิ้นสุด ส่วนถลกบาตรและสายสะพายเปรียบเหมือนมารดาผู้ทรงครรภ์ ได้เสวยทุกข์เวทนาแสนสาหัสฉันใด ก็ให้เจ้าภิกษุพิจารณาในขณะครองบาตรว่า มี อา การ เป็น ฉัน นั้น ให้เกิด ธรรมสังเวช ในอาหาร ปริเย สิกทุกข์ ธัมมการก ได้แก่รกที่พันคอทารกอยู่โดยรอบ แล้วกรองกลั่นอาหารที่ละเอียดมาบำรุงเลี้ยงทารกไม่ให้หิวกระหายปราศจากอันตราย เหมือนหม้อกรองที่เจ้าภิกษุกรองน้ำที่ใสสะอาดบริโภคฉันนั้น ให้ปลงธรรมสังเวชว่า พระธรรมที่แท้นั้นสะอาดบริสุทธิ์แท้เป็นญาณ แต่มีอกุศลธรรมคืออัญญาณมาปิดบังไว้ เราจะกรองอกุศลธรรมออกจากจิต เหมือนกรองน้ำให้ใสสะอาดนั่นแล ฯ กล่องและเข็มนั้นเปรียบอย่างนี้ว่า กล่องเข็มเปรียบเหมือนอวิชชา เข็มเปรียบเหมือนกรรมที่ตกแต่งปฏิสนธิจิตร้อยสัตว์ร้อยวิญญาณของมารดาบิดาให้สนธิกับปฏิสนธิวิญญาณของตนให้สดชื่นไม่ให้ทำลาย ฯ ด้ายเปรียบเหมือนตัณหาและลมอัสสวาต ปัสสวาตสำหรับเชื่อมและยึดอัตตภาพของเราและอัตตภาพของมารดาให้เนื่องกันไว้ด้วยอำนาจกรรมคือเข็ม ให้เจ้าภิกษุพิจารณาปลงธรรมสังเวชว่า อาการที่สนเข็มร้อยเข็มก็ดี อาการที่นำเข็มไปเย็บไปร้อยวัตถุที่แตกต่างกันให้เป็นอันเดียวกันก็ดี ก็ได้แก่อุปาทานนั้นเอง ใช่อื่นไกล อุปาทานเป็นผู้สนผู้ร้อยกรรมและนำกรรมไปเย็บ เกี่ยวเกาะเหนี่ยวรั้งนามกับรูปไว้ที่นามกับรูปครั้นแล้วก็หมุนเวียนเปลี่ยนไปในสงสารวัฏฏทุกข์ไม่มีเวลาสิ้นสุด จึงควรพิจารณาให้เห็นเป็น อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา ว่า ก้อนพระธรรมซ่อนความ

ลึกลับไว้อย่างมหัศจรรย์อย่างนี้ ฯ มีดโกนนั้นเปรียบเหมือนดวงปัญญา และวิชชาสำหรับจะได้ตัดด้าย คือตัณหา ตัดอุปาทาน ผู้จะนำเข็มคือกรรม เข้าไปเย็บไปร้อยให้ขาดไป ไม่มีเวลาจะกลับคืนดังเดิมได้ เหมือนพระ-พุทธเจ้าทรงจับพระขรรค์ตัดพระเกศราวออกสู่มหาภิเนษกรมฉะนั้น ให้เจ้าภิกษุพิจารณาให้เป็นอนุโลมปฏิโลมให้ชำนาญอย่าประมาท เมื่อใจสงบแล้วพิจารณาดูพระธรรมชั้นที่ ๓ คือ บริขาร ๘ นั้น ใช่อื่นไกล ความจริงท่านให้สอนพิจารณาดูธรรมสังเวช คือ อดีตทุกข์ ๑, อนาคตทุกข์ ๑, ชาติทุกข์ ๑, ชราทุกข์ ๑, มรณทุกข์ ๑, อาหารปริเยสิกทุกข์ ๑, ปกิณณกทุกข์ ๑, ปัจจุบันทุกข์ ๑ ทุกข์ทั้งแปดนี้เรียกว่า "บริขารแปดของจิต" เมื่อพิจารณาได้ชัดว่าบริขารแปดนี้เป็นบริวารของจิตแล้วจะได้รู้สึกตัวมีความสำรวมสติทุกเมื่อ ต่อนั้นจะได้เกิดความเบื่อหน่ายคลายละในอัตตภาพร่างกายด้วยอำนาจรู้ความจริง ไม่พัวพันในสังขาร เมื่อละทางผิดพ้นความมืดได้แล้วย่อมมองเห็นทางสว่าง ท่านจึงสอนให้เจ้าภิกษุดูบริขารแปดของพระพุทธเจ้า อันมีสัมมาทิฏฐิ เป็นต้น มีสัมมาสมาธิเป็นปริโยสาน เพราะเป็นหนทางที่จะให้รู้ให้เห็นพระธรรมที่จริง คือ อริยสัจจธรรม ได้แก่ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค จริงๆ ข้อที่เรียกว่า "พระธรรม ๓ ไตร" ก็คือหมายความถึงการพิจารณา ๓ ชั้น คือ ชั้นนอก ชั้นใน ชั้นกลางๆ ในชั้นกลางมี ๘ แต่ท่านรวมลงเป็น ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา จึงได้นามบัญญัติว่า พระธรรม ๓ ไตร นั้นแลฯ

วิธีปฏิบัติ

ถ้าจะดำเนินทางอานาปานัสสติ ก็ควรกำหนดลมเวลาหายใจออกว่า **พุท** เวลาหายใจเข้าว่า **โธ** หรือเพื่อจำง่าย ๆ ว่า **พุทออก โธเข้า**ก็ได้

แบบนี้แสดงชัดว่ามีทั้งสมถะและวิปัสสนา และอธิบายวิธีของวิปัสสนาโดยละเอียดด้วยข้ออุปมาอุปมัย ฯ

วิธีการแบบสมเด็จพระสังฆราช (ด่อน)

(วัดมหาธาตุ)

ขึ้นพระอานาปานเทียน ๕๐ เล่ม

ในห้องพระอุคคหนิมิตร์พระอานาปานเจ้า ฯ ศรีดังพระอาทิตย์ขึ้นมาแดง ภาวนาว่า มะอะอุ ตั้งปลายนาสิก แล้วตั้งที่ลิ้นไก่ ภาวนาว่า มะมะ แล้วตั้งที่ดวงหทัย ภาวนาว่า มะอะอุ ให้สันนิษฐานข้างในเห็นแล้วจึงขึ้นมาตั้งที่ปลายนาสิก ดูต้นลม ดูกลางลม ดูปลายลมออกกระทบที่ไหน ข้างล่างข้างบน รู้แล้วจึงพิจารณาบาปธรรม ๑๔ ตัว ภาวนาด้วยตนเอง

โมโห เห็นเป็นหมอกมืดไป ไม่เห็นอะไรเลย

อหิริกํ สีเหลือง ใครว่าอย่างไรไม่เชื่อไม่ถือเลย

อโนตฺตปฺปํ สีเหลืองสุก ถือมั่นอยู่ไม่ได้ยินกับหูแล้วก็นิ่งอยู่

อุทฺธจฺจํ สีเขียวเหลือง ๆ ให้จิตฟุ้งสร้าน

โลโภ สีเขียว คิดเอาแต่ที่จะได้ไม่ละอายแก่บาปแล

ทิฏฺฐิ สีเหลือง ให้ถือมั่นไม่ง้อใคร ไม่พึ่งใครแล

มาโน สีเขียว เข้ามาแล้วมืดมนไป ไม่ได้ถามใครด้วยมานะนั้น

โทโส สีดำมืดกลุ้มเข้ามาไม่เห็นผิดแลชอบอันใดเลย

อิจฺฉา มจฺฉริยํ สีเขียวคำ ให้มืดเข้ามา จิตนั้นคิดอิจฉาชังท่านผู้อื่น

มจฺฉริยํ กุกฺกุจฺจํ สีเหลือง ให้จ้องเจ่าหาวนอนเงียบเหงาอยู่

ถีนํ สีเขียว มืดกลุ้มอยู่จิตนั้นมิได้คิดจะทำบุญให้ทาน

มิทฺธํ สีเขียว ให้มืดมนอนธการไม่เห็นอันใดเลย

วิจิกิจฺฉา สีเหลือง ให้จิตนั้นสงสัยสนเท่ห์อยู่ เอกมั่นคงยั่งยืน

แล้วออกทิศทั้ง ๑๐ ทิศ แต่ว่าออกทีละทิศเหมือนออกพรหมวิหารเหมือนกัน เมื่อออกว่า มะ มะ ออกไปแล้วกลับเข้ามาว่า อะ มะ มาถึงที่แล้วว่า อุ อุ แล้วขึ้นมาตั้งที่หทัยว่า มะ มะ แล้วตั้งจักขุทั้งสองข้างเมื่อยตลอดลงมาท้ายทอย แล้วตั้งที่หูทั้งสองข้าง พิจารณาดูรูหูขุดไปขุดแล้วตั้งที่ไหล่ทั้งสองข้างร้อนรุ่มอยู่แล แล้วตั้งที่แขนสองข้างร้อนฉี่ ๆ แล้วเมื่อยลงไปตามแขนแล แล้ว ตั้งทั่ว ทุกตัวหมด ร้อนรุม

ทั่วทุกแห่งใจ ตัวให้ฮึกฮักใหญ่โตทีเดียว ทีนี้ตั้งหทัยภาวนาว่า มะ มะ ตั้งแล้วออกทั้งสิบทิศ พิจารณาดูให้เห็นทั้งหมดแล้วกลับมาที่แล แล้วตั้งหทัยแล้วขึ้นทิศเบื้องบนแล้วลงเบื้องล่างดูให้เห็นพร้อมแล้ว กลับเข้ามาที่แล ทีนี้ตั้งปลายนาสิกภาวนาว่า ตะรุณิ ให้เห็นสีสว่างออกไปไกลทีเดียว ทีนี้ภาวนาว่า เหมือนกับนั่งท้าวแขน ชื่อว่าเพ็ชฌอัตตา ชื่อว่าเพ็ชฌกุมภัณฑ์แล

แบบนี้ก็ได้เพียงสมถะเหมือนกัน

ทั้ง ๕ แบบนี้ คัดจากหนังสือพุทธรังษีสฤษดีญาณ ว่าด้วยสมถวิปัสสนา ๔ ยุค รวบรวมโดยพระมหาโชติปัญโญ (ใจ ยโสธรรัตน์) วัดบรมนิวาส

วิธีการแบบเดิม

(คัดจากหนังสือปฏิสัมภิทา มหาวรรค อานาปานกถา ซึ่งแปลโดย อาจารย์นวน ชาวเขมร)

ให้กุลบุตรผู้นั้น นั่งพับพแนงเชิงตั้ง กายให้ตรงดำรงสติ เฉพาะต่อกรรมฐานภาวนา นั่งพับพแนงเชิงนั้นคือเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย เมื่อนั่งเรียบร้อยเป็นอันดีแล้ว ในทีแรกพึงให้ระบายลมหายใจออกและระบายหายใจเข้าให้ยาว ๆ นาน ๆ หน่วงให้หนัก ๆ ระบายลมให้ช้าๆ

สติพึงกำหนดลงที่องค์ภาวนาประการ ๑ สตินั้น พึงกำหนดที่อานาปาน ๑ สตินั้นพึงกำหนดลงหนทางลมเข้าออกทั้ง ๓ ตำแหน่ง ที่นาภีนั้นเรียกว่า พันธนา ที่ท่ามกลางอุปเทศนั้นชื่อว่า ถัปปนา ที่สุดปลายนาสิกประเทศนั้น ชื่อว่า ผุสสนา ปัญญานั้นคอยสอดส่องมองดูทั้ง ๓ ตำแหน่ง แล้วพึงระบาย หายใจเข้าออกสะดวกดี ตรงไปตรงมา ไม่เสียดแทงเบื้องซ้าย เบื้องขวาเบื้อง หน้าเบื้องหลังตลอดแต่นาภีถึงนาสิกประเทศ แต่นาสิกประเทศถึงนาภีคล่อง แคล่วไม่ขัดข้องฝืดเคืองแล้วกาลใด ในกาลนั้นจึงให้บริกรรมภาวนา เมื่อ ระบายลมออกให้พร้อมกับบริกรรมลมกับบริกรรมนั้นว่า พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา ระบายหายใจออกไปให้พอกันกับ คาถา ๔ บาท รวม ๓๒ อักขระจัดเป็นอาการ ๓๒ เมื่อสูดลมระบายหายใจเข้าก็พึงบริกรรมให้พร้อม กับลมว่า พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา เมื่อระบายหายใจเข้ามาก็พึงให้พอทั้ง ๔ บาท เป็น ๓๒ อักขระจัดเป็นอาการ ๓๒ ให้เพียงพอลมกับคาถาบริกรรม มีพระบาลีแสดงปรากฏว่า ทีฆํ วา อสฺสนฺโต เมื่อระบายหายใจออกให้ ยาวพอสุดคาถา ๔ บาท ทีฆํ วา ปสฺสนฺโต เมื่อระบายหายใจเข้าให้ ยาวพอจุคาถา ๔ บาท เมื่อบริกรรมในคาถา ๔ บาท ว่า พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา อย่างนี้เรียกว่า บริกรรมภาวนา ที่ ๑ บริกรรมไปจนบังเกิด

เป็นบริกรรมนิมิตต์เป็นที่ ๒ แล้ว พึงเจริญบริกรรมนิมิตต์นั้นไปจนบังเกิดเป็นอุปจารภาวนาเป็นที่ ๓ แล้ว อุตส่าห์เจริญในอุปจารภาวนานั้นจนบังเกิดเป็น อุคคหนิมิตต์นี้เป็นที่ ๔ แล้ว แล้วอุตส่าห์เจริญซึ่งอุคคหนิมิตต์นั้นจนบังเกิดเป็นอัปปนานี้จัดเป็นคำรบ ๕ แล้วภิกษุพึงเพียรอุตส่าห์ปฏิบัติเจริญในอัปปนาวิถีจนบังเกิดเป็นปฏิภาคนิมิตต์ นี้จัดเป็นคำรบ ๖ เมื่อพระโยคาวจรมีความอุตส่าห์เพียรปฏิบัติไปนั้น จะสำเร็จประโยชน์หรือไม่ก็ตาม สุดแท้แต่วาสนาบารมีได้อบรมมาแต่ปางก่อน ถึงในปัจจุบันชาตินี้ไม่ได้สำเร็จก็คงจะเป็นอุปนิสัยเป็นปัจจัยไปในภายภาคหน้าเป็นเที่ยงแท้

เบื้องหน้าพระโยคกุลบุตร มีศรัทธาปรารถนาจะเล่าเรียนวิปัสสนานั้น พระอาจารย์เจ้าพึงบอกอภิญญาณในเบื้องต้นนั้นคือ ให้กุลบุตรนั้นบ่นท่องให้คล่องแคล่วชำนิชำนาญในใจเสียก่อน เมื่อท่องบ่นชำนิชำนาญคล่องแคล่วแล้ว พึงแนะให้ดำเนินลมพระอานาปานกรรมฐานเป็นอนุโลม ๑ ปฏิโลม ๑ อนุโลมปฏิโลม ๑ เป็น ๓ ประการด้วยกัน อนุโลมที่หนึ่งนั้นจัดเป็นองค์ศีล ๑ ปฏิโลมที่สองนั้นจัดเป็นองค์สมาธิ ๑ อนุโลมปฏิโลมที่สามนั้นจัดเป็นองค์ปัญญา ๑ รวมลงปลงเป็นอธิศีลสิกขา ๑ อธิจิตตสิกขา ๑ อธิปัญญาสิกขา ๑ จึงจัดเป็นองค์มัชฌิมาปฏิบัติด้วยประการดังนี้ พระโยคากุลบุตรพึงมีเพียรพยายามอุตส่าห์อย่าได้ประมาท อันอาจารย์เห็นว่า ศิษย์มีความอุตส่าห์จริง ๆ แล้วก็พึงบอกวิธีทางภาวนาว่าแนะท่านจงระบายหายใจออกไปให้พร้อมกับด้วยบริกรรม เป็นอนุโลมใน

เบื้องต้นนั้นว่า เกสา โลมา นักขา ทันตา ตะโจ คือ ลมออก ๑, เกสาโลมา นักขา ทันตา ตะโจ คือ ลมเข้า ๒, เกสา โลมา นักขา ทันตา ตะโจ คือ ลมออก ๓, เกสา โลมา นักขา ทันตา ตะโจ คือ ลมเข้า ๔, เกสา โลมา นักขา ทันตา ตะโจ คือ ลมออก ๕, ที่นี้พึงบริกรรมเป็นปฏิโลมและอนุโลมตามลำดับ........

หนังสือปฏิสัมภิทา มหาวรรค อานาปานกถา ซึ่งแปลโดยอาจารย์นวน ชาวเขมรนี้ เป็นหนังสืออธิบายวิธีปฏิบัติในการกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างพิสดาร ทั้งวิธีสมถะและวิปัสสนา รวมเป็นหนังสือถึง ๕๐๐ กว่าหน้าเท่าที่คัดมาแต่น้อยเพียงเป็นหลักให้เห็นวิธีปฏิบัติในการกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งใช้ได้ทั้งสมถะและวิปัสสนาต่อเนื่องกัน อันไม่มีอาจารย์ใดอธิบายไว้ได้ละเอียดกว่านี้

สรุปวิธีปฏิบัติในการกำหนดลมหายใจเข้าออกนี้ เป็นวิธีการทางสมถะเสียโดยมาก มีกล่าวในทางวิปัสสนาบ้างก็ไม่ชัดเจนเท่าหนังสือปฏิสัมภิทา มหาวรรค ที่กล่าวไว้นี้

แต่เท่าที่ได้รวบรวมวิธีปฏิบัติ ในการกำหนดลมหายใจเข้าออกมาทั้งหมดนี้ มิใช่ประสงค์จะให้พิจารณาว่าจะใช้ในทางสมถะหรือวิปัสสนาเพราะในสติปัฏฐานสูตรบ่งชัดว่า เป็นวิธีวิปัสสนาอยู่แล้ว แต่เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้มองเห็นว่า การกำหนดลมหายใจเข้าออกนั้น มีวิธีกำหนดตรงที่ใดบ้าง เพื่อเป็นหลักเทียบเคียงกับวิธีการในปัจจุบัน

ปัญหาเกี่ยวกับฐานที่ให้กำหนด

ก่อนที่จะพิจารณาต่อไป ขอความกรุณาช่วยพิสูจน์ ความจริงกันต่อไปอีกสักนิด ดูว่าในการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกนั้น ตำแหน่งไหนจึงจะกำหนดได้ชัดและง่ายกว่ากัน

ดูตามเส้นทางเดินของลมก่อน ที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปาก เราจะรู้สึกเวลาลมผ่านเข้าออกค่อนข้างชัดเจน เพราะลมที่เดินเข้าออกกระทบปลายจมูก หรือริมฝีปาก ทำให้เกิดความรู้สึกเหมือนกับลมที่พัดมากระทบกายอาจรู้เพียงการกระทบหรือเลยรู้ไปถึงความเย็นความร้อนก็ได้ ในเวลาหายใจเข้า เมื่อเข้าช่องจมูกไปแล้ว ไม่เกิดความรู้สึกเลยแม้ที่ช่องคอและที่ปอดก็ไม่เกิดความรู้สึก

ส่วนการเคลื่อนไหวในขณะที่มีการหายใจ คือ การขยายตัวของกล้ามเนื้อ ที่ทรวงอกและที่ท้อง เฉพาะที่ทรวงอกเพราะเหตุที่มีซี่โครงช่วยในการขยายตัวอีกชั้นหนึ่ง จึงทำให้ความรู้สึกในการขยายตัวทรงทรวงอกน้อยลง แต่เฉพาะที่ท้องนั้น รู้สึกได้ง่ายและชัดเจนตรงการขยายตัวไปข้างหน้า ส่วนด้านข้างจะรู้สึกน้อยกว่า นอกจากใช้มือทาบอยู่ที่สีข้างและทรวงอกจึงจะรู้สึกการเคลื่อนไหวได้ชัด ดังนั้นจุดที่รู้สึกการเคลื่อนไหว หรือการขยายตัวของกล้ามเนื้อที่ชัดเจนที่สุด คือ ที่ท้องด้านหน้าแถวสะดือ

ลมหายใจเข้าออกตามความเป็นจริง

ก่อนที่จะพิจารณาถึงตำแหน่งอันจะต้องกำหนด เราควรทำความเข้าใจกับการหายใจเข้าออกตามความเป็นจริงเสียก่อน บุคคลเราสูดลมหายใจเข้าไปในปอด เพื่อช่วยการซักฟอกโลหิต ทางเดินของลม เมื่อเข้าจมูกแล้วตรงดั้งจมูกมีช่องหักเข้าไปผ่านช่องคอ ลงไปถึงปอด ลมหายใจออก ก็ออกจากปอดกลับมาในทางเดิม ดังนี้เราจะเห็นได้ว่าทางเดินของลมหายใจเข้าออกตามความเป็นจริง คือ

๑. *ผ่านช่องจมูกเพียงแค่ดั้งจมูก*

๒. *ผ่านช่องคอ*

๓. *ถึงปอด*

แต่การหายใจเข้าและออก ช่วยให้กล้ามเนื้อบางส่วนต้องขยายตัวเข้าและออกตามจังหวะการขยายตัวของปอด คือ ที่ทรวงอก อันเป็นบริเวณที่ตั้งของเรื่อยลงไปจนถึงช่องท้องทั้งด้านหน้าและด้านหลัง

ดังนั้น ในการหายใจเข้าและออกก็ตาม นอกจากมีลมผ่านเข้าและผ่านออกทางช่องจมูกแล้ว ยังมีกล้ามเนื้อตรงทรวงอกและตอนท้องทำการเคลื่อนไหวพร้อมกันไปด้วย เป็นอันว่า ในการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก นอกจากจะกำหนดรู้ตามเส้นทาง ลมตามตำแหน่งต่าง ๆ ที่กล่าวเป็นกำหนดรู้ลมหายใจโดยตรงแล้ว ยังมีตำแหน่งอื่นที่ช่วยให้เรากำหนดรู้โดยปริยายอีกด้วย คือ ที่ทรวงอกและที่ท้อง

สรุปการกำหนดตำแหน่งที่จะกำหนดรู้ลมหายใจ ที่ผ่านเข้าออกได้ง่าย คือ ที่ปลายจมูกหรือริมฝีปาก และตำแหน่งที่จะกำหนดรู้การขยายตัวของกล้ามเนื้อพร้อมกับการหายใจเข้าออก คือที่ท้องแถวสะดือ

ต่อไปนี้ เราลองหวนมาสำรวจดู ตำแหน่งที่ใช้กำหนดของท่านโบราณาจารย์ ที่คัดมาข้างต้นว่าควรใช้ตำแหน่งไหนจึงจะง่ายแก่การปฏิบัติ

เราลองมารวมพิจารณากันดูทุก ๆ อาจารย์ ว่าการกำหนดลมหายใจเข้า และออก จุดไหน จึงจะ ตรงต่อ ความ เป็นจริง ที่เราได้พิสูจน์กันมา ตำแหน่งทั้งหมดที่ได้คัดมาทุกอาจารย์รวมได้ดังนี้

๑. ริมฝีปาก ปลายจมูก

๒. หว่างคิ้ว

๓. กลางกระหม่อม

๔. ท้ายทอย

๕. ช่องคอ

๖. ทรวงอก

๗. ท้องตรงสะดือ

และยังมีตำแหน่งพิเศษอีก คือ

๑. ที่ตา

๒. ที่คิ้ว

๓. เหนือสะดือ

๔. ที่หู ที่ไหล่ ที่แขน ทั่วตัว

เมื่อตะกี้ เราได้พิสูจน์ความจริงกันมาแล้วว่า ตำแหน่งที่กำหนดรู้ลมหายใจเข้าและออกได้ชัดเจนนั้น คือ

๑. กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกโดยตรง คือที่ริมฝีปากหรือปลายจมูก

๒. กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกโดยปริยาย คือ ที่ท้อง

นอกจาก ๒ ตำแหน่งที่กล่าวนี้แล้ว หาเป็นการง่ายแก่การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกไม่ หรืออาจกล่าวได้ว่า ไม่สามารถจะกำหนดทีเดียว ถ้าใครขืนทำก็ไร้ผลเพราะไม่ได้กำหนดไปตามความเป็นจริง และไม่เรียกว่าเป็นการกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยเฉพาะ จึงผิดจุดประสงค์ตามพระบรมพุทธโอวาท ตามเหตุและผลที่เราได้ช่วยกันขยายความ และพิจารณามาโดยถ่องแท้แต่ตอนต้น เพราะลมหายใจเข้าและออกมิได้ผ่านในตำแหน่งที่คิ้ว กลางกระหม่อม ท้ายทอย ที่ช่องคอ แม้จะผ่านก็ไม่มีทางรู้สึก

ยังให้กำหนดที่หู ที่ไหล่ ที่แขน และทั่วตัวด้วยแล้วจะไม่มีทางรู้ลมหายใจเข้าออกได้เลยเป็นอันขาด

ที่เขียนมาทั้งหมดนี้ เขียนตามความเป็นจริงอันควรเชื่อได้ มิใช่จะคัดค้านแนวปฏิบัติของท่านโบราณาจารย์ทั้งหลาย และถึงอย่างไร ท่านผู้มีปัญญาก็ควรทราบตามความเป็นจริง เพราะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ก็เพื่อรู้แจ้งตามความจริง และเมื่อเรามิได้เอาความจริงมาเป็นหลักให้เราพิจารณาเสียแล้ว เราจะประสบผลตามความจริงได้อย่างไร ยิ่งเชื่อตาม ๆ กันมาก็จะยิ่งพลาดจุดหมายเข้าไปทุกที เหมือนเส้นตรงสองเส้นเริ่มจากจุดเดียวกัน เมื่อเริ่มออกมีความห่างกันเพียงเส้นผมเดียว ยิ่งไกลออกไปก็ยิ่งห่าง และจะไม่มีทางพบกันได้เลย

ที่นี้เหลืออยู่อีกเพียงปัญหาเดียว คือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในปัจจุบันว่า บางสำนักให้กำหนดที่ท้อง บางสำนักให้กำหนดที่จมูก ถึงตอนนี้ให้ท่านตัดสินเอาเองก็ได้แล้วว่า ย่อมเป็นการถูกต้องทั้ง ๒ วิธี เรียกว่า ถ้าจะกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกโดยตรง ก็ให้กำหนดที่จมูกหรือริมฝีปาก ถ้าจะกำหนดโดยปริยาย ก็ให้กำหนดได้ที่ท้อง เรียกว่า เป็นการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกตรงตามพระพุทธประสงค์ ในสติปัฏฐานสูตรทั้งสิ้น ดังที่เราได้พิจารณาสอบสวนกันมาแล้ว

อยากจะมีปัญหาอีกสักนิด ก็ตรงที่ว่า ที่ท่านให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้าและออกตรงปลายจมูกหรือริมฝีปากนั้น ทำไมต้องมีด้วยหรือ

ทำให้นึกไปถึงว่าในสมัยพุทธกาลนั้น คงมีแต่ท่านที่ฉลาดหลักแหลม รู้จุดประสงค์ในการกำหนดโดยไม่เกิดปัญหาอย่างใด เรียกว่า เมื่อทราบว่ามีพุทธประสงค์ให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ก็กำหนดได้เลย ตรงไหนที่ช่วยให้รู้ลมหายใจเข้าออกก็กำหนดอยู่ตรงนั้น ก็สำเร็จผลโดยง่าย นี่ก็เลยปัญหาที่ว่าอีกนิดมาเสียแล้ว ความจริงอยากจะพูดว่า ทำไมจึงว่าที่ปลายจมูกก็กำหนดได้ หรือที่ริมฝีปากก็กำหนดได้ ที่ท่านว่าไว้อย่างนี้ก็คงหมายความว่าจมูกของคนเราไม่เหมือนกันบางคนจมูกรั้น หรือเรียกว่าจมูกเชิด การรู้ลมหายใจก็มักจะรู้ชัดตรงปลายจมูกโดยตรง แต่ถ้าเป็นคนมีจมูกยาว หรือจมูกคว่ำงุ้มลมหายใจมักจะกระทบถึงริมฝีปากด้วย ถ้าจะบอกเสียว่าให้กำหนดรู้ที่ปลายจมูกอย่างเดียว ก็จะยุ่งกัน เพราะที่ริมฝีปากก็รู้สึกด้วย ดังนั้นจึงให้เลือกกำหนดเอาตามชอบใจหรือตามถนัดว่าปลายจมูกหรือริมฝีปากฯ



พิมพ์ที่ โรงพิมพ์พัฒนาการพิมพ์ 17 แพร่งภูธร พระนคร
นายสุจินต์ เที่ยงวิริยะ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2507